

## I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení: **Libenská** Jméno: **Marie** Osobní číslo: **491426**  
Fakulta: **Fakulta biomedicínského inženýrství**  
Studijní program: **Specializace ve zdravotnictví**  
Studijní obor: **Fyzioterapie**  
Název práce: **Porovnání vlivu jógových dechových cvičení a myofasciálních technik na vitální kapacitu plic a elasticitu hrudníku u pacientů s astma bronchiale**

## II. HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kritéria hodnocení práce		Počet bodů
1.	Splnění cíle a vhodnost struktury obsahu bakalářské práce z hlediska zadaného tématu (splnění zadání). (0 - 30)*	10
2.	Teoretická úroveň a využití dostupné literatury v bakalářské práci. (0 - 20)*	10
3.	Formální náležitosti a úprava obsahu bakalářské práce (úroveň psaní, označení struktury textu, grafy, tabulky, citace v textu, seznam použité literatury apod.). (0 - 10)*	10
4.	Rozsah realizačních prací, aplikovaných vědomostí a znalostí, úroveň metodologického zpracování a závěrů práce. (0 - 40)*	10
5.	<b>Celkový počet bodů</b>	<b>40</b>

\* Slovní hodnocení uveďte v komentáři.

## III. NÁVRH OTÁZEK K OBHAJOBĚ

1.

2.

3.

## IV. CELKOVÉ HODNOCENÍ ÚROVNĚ VYPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hodnocení**:	A (výborně)	B (velmi dobře)	C (dobře)	D (uspokojivě)	E (dostatečně)	F (nedostatečně)
Počet bodů:	100 - 90	89 - 80	79 - 70	69 - 60	59 - 50	< 50
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	X

\*\* v případě hodnocení F (nedostatečně) uveďte podrobný komentář

Bakalářskou práci hodnotím výše uvedeným klasifikačním stupněm a doporučuji/nedoporučuji k obhajobě.

## V. KOMENTÁŘ

Velice slabá teoretická část:

1. Formálně a nedostatečně pro bakalářskou práci popsána spirometrie, plicní objemy a kapacity. Chybí definice maximálního výdechového proudu vzduchu (PEF) - jednoho se základních spirometrických parametrů, který kontrolujeme u astmatiků. Není vysvětlena fyziologická podstata změn spirometrických hodnot při asthma bronchiale.

2. Účinky dechových technik (pránájámy) popsány zcela nedostatečně přes to, že existují četné studie na toto téma v impaktových časopisech, které lze snadno dohledat na internetu. Chybí i samotná definice pránájámy, jako kontrolovaného dýchání. Zpomalení tepu, o kterém píše autorka, není zdaleka jediný účinek pránájámy na kardiovaskulární systém, o dalších účincích není zmínka. O vlivu dechových technik na respirační, nervový a hormonální systém autorka nepíše.

3. Cvičební techniky pránájámy popsány nepřesně a zcela nedostatečně, například u techniky Anulóma vilóma (str.30 a příloha č.2) je nejpodstatnější poměr nádechu k výdechu, což autorka neuvádí.

Praktická část je zcela nedostačující:

1. Jógové dechové cvičení autorka prováděla na základě doporučení nerelevantních vědeckých zdrojů: BALASUBRAMANIAN, Sundar. Mind Your Breathing: The Yogi's Handbook with 37 Pranayama Exercises. Chennai: Notion Press, 2019. ISBN 978-1-68466-843-4. -není zdroj vědecké ověřené informace. International journal of current research and review - má H-index jen 6. Journal of Gandaki Medical College-Nepal - není impaktovým časopisem ("Hathapradīpikā od Svātmārāma" je klasický popis jógových cvičení. Ví o tomto dílu autorka?).

2. Cvičení pránájámy lajky na základě videa NELZE POVAŽOVAT ZA POSTUP LEGE ARTIS. Obecně dýchací cvičení se provádí jen pod dohledem experta (pomalé pohyby které nelze pochopit z videozáznamu. Při nesprávném provedení cviku mohou vzniknout hyperventilace a další nepříznivé účinky). Dechové cvičení je docela složitá, zvláště pacienti s respiračními problémy většinou nejsou schopni na začátku provést techniku správně a potřebují delší nácvik pod neustálou kontrolou odborníka.

3. Cvičení zádrží dechu (kumbhaka) může mít neblahý vliv na zdraví pacientů. Proto toto cvičení se provádí jen po delším tréninku jednodušších technik pomalého dýchání a jen pod dohledem zkušeného experta. Celá řada autorů nedoporučuje cvičení zádrží dechu v rámci zdravotní jógy vůbec (jen jako spirituální techniku).

4. Jógové dechové cvičení u astmatiků se ukázalo být velice účinným podle celé řady klinických studií, které ale autorka bakalářské práce necituje. Skutečnost, že v bakalářské studii lepší výsledky prezentovala skupina probandů ošetřených myofasciálními technikami, než osoby, které absolvovali dechové cvičení (viz. například na str. 104), lze právě přičíst tomu, že dechové cvičení autorka prováděla nesprávným způsobem.

Fascie a fasciální systém popsány autorkou srozumitelně a důkladně. K popisu aplikování myofasciálních technik také nejsou zásadní námítky. Tato část bakalářské práce by mohla posloužit jako základ k budoucí obhajobě.

Jméno a příjmení: MUDr. Alexandr Ivanov, CSc.

Organizace: ZZ Therap Tilia

Kontaktní adresa: Praha 5, Seydlerova 2451

Podpis: .....

Datum: .....