

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Emma Závodská

Název bakalářské práce: Design Help - úleva od ztuhlého trapézu

Posudek:

Bakalářská práce studentky Emmy Závodské se zabývá problematikou bolesti v oblasti krční páteře, jakožto novodobou civilizační chorobou a předkládá návrh produktu v podobě hřejivého polštářku s názvem Armadillo a edukativní uživatelské brožury, jako možnost úlevy od bolesti. Práce je prezentována na 44 stranách, z toho 9 stran tvoří samotná brožura k produktu.

V analytické části studentka prezentuje odborné studie hodnotící vztah bolesti „za krkem“ v závislosti na míře sedavého stylu života, pracovní zátěži a užívání moderních technologií. Předkládá zde také výsledky svého dotazníku, který zachycuje mimo jiné vztah bolesti za krkem a sedavého zaměstnání u 346 respondentů. Závěr výzkumu byl shrnut tak, že drtivá většina respondentů trpí bolestmi souvisejícími se ztuhlým trapézem. Tento závěr je však ne zcela přesný a objektivní vzhledem k neschopnosti odborného a objektivního hodnocení dotazovaných, poměrně těžkopádnému výběru možností odpovědí, které respondenti měli (viz graf Potíže dotazovaných) a k výraznému zjednodušení chápání poměrně obtížné problematiky bolesti krční páteře. V analytické části se dále Emma věnuje nesprávnému sezení a obecným chybám při držení těla, přičemž laické veřejnosti srozumitelně přibližuje a vysvětluje, k jakým procesům a změnám v lidském těle dochází.

V dalších částech studentka přibližuje proces navrhování terapeutické pomůcky vycházející z anatomické podstaty těla, dále prezentuje samotný produkt Armadillo s brožurou a technologii zpracování.

Bakalářská práce, jejíž součástí a hlavním výstupem je terapeutický produkt s edukativní brožurou, směřuje ke splnění cíle, který si studentka vytyčila. Hřejivý polštářek Armadillo se od podobných produktů odlišuje výbornou ergonomií vycházející ze znalosti anatomických struktur těla, tudíž má větší terapeutický dosah a účinek. Kladně hodnotím konzultaci s odborníky z oboru a snahu mít produkt propracovaný nejen po designové a výrobní stránce, ale i po stránce zdravotní a funkční. Výhodou polštářku je také druhotný stimulující efekt, který je dosažen umístěním a způsobenou zátěží na ramena, tudíž nutí zapojit do aktivity svaly zodpovědné za vzpřímené držení těla. Dalším pozitivem produktu je kladený důraz na ekologii, který byl dán při výběru potahu z recyklované bavlny a výplně z lokálně dostupného a levného ječmene. Nevýhodou Armadilla je, že potah není odnímatelný a tudíž pratelný, tedy hygienicky ne zcela vyhovující. Obrovským přínosem pro laickou veřejnost vidím v brožuře, která je součástí produktu, a která má sloužit nejen jako návod k použití, ale také jako edukativní materiál a prevence vzniku bolestí. Studentka v ní předkládá názorné autorské ilustrace a odborné informace týkající se pohybového aparátu a ergonomie pracovního prostředí, které se snaží srozumitelnou formou předat čtenářům. Nutné je dávat pozor na zdravotnickou terminologii, obzvláště v případech terapeutických doporučení a rad. Například v brožuře jmenovaná blokáda krku může mít mnoho příčin, přičemž ne každá je vhodná řešit teraoterapií – respektive po pozitivní termoterapii by mohlo dojít

k přechodnému zhoršení stavu. Z tohoto důvodu by bylo tedy nutné doplnit také možné nežádoucí účinky. Vzhledem ke svým poznatkům z fyzioterapeutické praxe bych do finální verze brožury zauvažovala o náhradě pasáže „funkce a návaznost svalů“, kterou běžný uživatel pravděpodobně přeskóčí, za tipy na několik zdravotních cviků včetně ilustrace. V brožuře dle mého názoru také chybí stručný a ucelený návod, který by byl shrnut pouze do pár bodů tak, aby měl uživatel na jedné straně jasné informace, jak s produktem správně naložit (např. 1. Armadillo složte a ohřejte na xy stupňů, 2. Zaujměte správnou pozici a přes textilii přiložte na místo bolesti, 3. Nahřívejte xy minut, 4. Sejměte Armadillo, udržujte oblast i nadále v teple, 5. stabilizujte oblast některým z doporučených cviků).

Hodnocení: I přes drobné faktické nedostatky bakalářskou práci hodnotím jako výbornou (A) a doporučuji k obhajobě.

V Praze dne 15.6.2021

jméno oponenta bakalářské práce:

Mgr. Tereza Saifrová

podpis oponenta bakalářské práce:

