

POSUDOK OPONENTA HABILITAČNEJ PRÁCE

Téma habilitačnej práce: *Prevenca a možnosti ovplyvnenia vertebrogénnych porúch používaním mobilných elektronických zariadení*

Autor: MUDr. Ján Mašán PhD.

Oponent: prof. MUDr. Miron Šramka DrSc.

Odbor: *Habilitácie verejné zdravotníctvo*

Pripomienky k habilitačnej práci: (školiť nekladie otázky)

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

OPONENTSKÝ POSUDOK KU HABILITAČNEJ PRÁCI

Študijný odbor: 5607- Verejné zdravotníctvo, Akademický rok: 2021/2022

Autor habilitačnej práce: MUDr. Ján Mašán, PhD.

Názov habilitačnej práce: *Prevenca a možnosti ovplyvnenia vertebrogénnych porúch používaním mobilných elektronických zariadení.*

Oponent: Prof. MUDr. Miron Šramka, DrSc.

Pracovisko opONENTA: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

Aktuálnosť zvolenej témy:

Autor sa vo svojej habilitačnej práci zaoberá vysoko aktuálnou problematikou vznikajúcich vertebrogénnych porúch používaním mobilných elektronických zariadení, ich následkoch ako aj opatreniami na zabránenie poškodenia zdravotného stavu u súčasnej populácie a následného vzniku chronických ochorení. Zameral sa aj na návrhy pohybových aktivít a ich vplyvu na zabránenie vzniku týchto porúch v oblasti axiálneho vertebrogénneho aparátu. Pri celosvetovom výraznom náraste už aj u mladších vekových skupín a tým následne súvisiacim zvýšeným nákladom na zdravotnícku starostlivosť, je zvolená téma nanajvýš aktuálna a žiadúca.

Habilitačná práca je napísaná na veľmi dobrej odbornej úrovni, s logickou nadväznosťou kapitol s použitím aktuálnych literárnych zdrojov. Je spracovaná na 104 stranách rozčlenená do 6 kapitol s podkapitolami.

Teoretická a praktická časť je vyvážená, správne uvádzané recentné literárne zdroje, 126 citovaných slovenských a zahraničných autorov. Obrázky s grafickými znázorneniami so štatisticky spracovaných získaných údajov. Bohatá diskusia je uvedená na 9 stranách, vlastné výsledky porovnáva s výskumami zahraničných autorov - Rodrigueza, Allena, Stubera a metodikou vyšetrení prof. Jandu.

V teoretickej časti práce sa autor venuje základným a hlavným rizikovým faktorom u súčasnej populácie pri používaní mobilných elektronických zariadeniach, typom funkčného a štrukturálneho poškodenia chrbtice. Osobitne a podrobne pohybovej aktivite v kontexte prevencie týchto ochorení a jej úlohe v rámci zdravého životného štýlu.

V prílohe uvádza dotazník, školu chrbta, zobrazenie odporúčaných cvikov na všetky úseky chrbtice, ktoré sa dajú využiť aj pri hypokinetickej zamestnaniach, motivačný plagát a tabuľku súboru respondentov.

Splnenie stanoveného cieľa:

Autor habilitačnej práce si stanovil - tri ciele:

Cieľom 1 výskumnej časti - Bolo zistiť vplyv dĺžky času používaním mobilných elektronických zariadení na vznik vertebrogénnych dysbalančných syndrómov v oblasti krčnej chrbtice.

Cieľom 2 výskumnej časti - Bolo zistiť vplyv hypokinézy používaním mobilných elektronických zariadení na vertebrogénne dysbalančné syndrómy v dliekovej oblasti.

Cieľom 3 výskumnej časti - Bolo zistenie vplyvu kompenzačných pohybových aktivít a opatrení na prevenciu vertebrogénnych dysbalančných syndrómov a porúch používaním mobilných informačných elektronických zariadení.

K Cieľu 3 bola stanovená - Výskumná otázka 1: Akým spôsobom vplývajú kompenzačné aktivity a hypokinetický spôsob života na frekvenciu vertebrogénnych porúch?

Zbieranie údajov bolo realizované v rehabilitačnom centre v období od februára 2018 do septembra 2021. Do výskumu bolo zaradených 146 pacientov pracujúcich s informačnými a komunikačnými technológiami v rámci štúdia, alebo pracovného zaradenia. Metóda výskumu bola zvolená dotazníkom a objektívnym údajom bolo vyšetrenie svalových dysbalancií, horný, dolný a vrstvový syndróm. Táto metodika vychádzala z funkčného svalového testu podľa prof. Jandu.

Ciele habilitačnej práce autor splnil. Zvolené metódy boli správne.

Výsledky práce a prínos nových poznatkov:

Predkladaná práca prináša nové informácie o príčinách a následkoch vzniku funkčných a následne aj štrukturalných porúch používaním mobilných elektronických zariadení, najmä dĺžke času, ktorá dokáže byť už škodlivá. Široká škála vhodnej prevencie týchto chronických ochorení, v rôznych kategóriách populácie a vekových skupinách zo získaných údajov dáva inovatívne návody na možné postupy pri zostavovaní pohybových programov, informačných materiálov v rámci prevencie a národných stratégií na znižovanie výskytu týchto porúch.

Osobitne by som vyzdvihol bohatú diskusiu ku všetkým častiam praktickej časti práce, ktorá odráža autorovú zaoberanosť pre danú problematiku, vysokú odbornú zdatnosť i zmysel pre objektívnosť hodnotenia získaných výsledkov.

Veľkým prínosom sú odporúčania pre prax v oblasti verejného zdravotníctva, kde autor zdôraznil potrebu posilnenia zdravotnej výchovy už na základných školách, lepšiu koordináciu praktických lekárov, špecialistov, telovýchovných poradcov a verejných zdravotníkov v postupoch prevencie týchto porúch a ochorení.

Záver:

Autor vo svojej habilitačnej práci upútal už samotným názvom. Ide o mimoriadne aktuálnu, súčasnú tému nielen z pohľadu verejného zdravotníctva, ale aj medicíny. Autor si v priebehu svojej klinickej praxe uvedomil, význam kompenzačných opatrení pri frekventnejšom používaní mobilných elektronických zariadení, čomu výrazne prispelo aj obdobie home offis počas pandémie Covid 19. Najmä zdôrazňovanie potrebnej prevencie vertebrogénnych ochorení u najmladšej generácie, ktorá nahrádza fyzickú aktivitu za používanie mobilov a počítačovej techniky.

Habilitačnú prácu hodnotím vysoko pozitívne, je odrazom autorovej osobnej zaoberanosti a odbornosti. Práca spĺňa kritériá kladené na habilitačnú prácu a odporúčam ju po zodpovedaní otázok prijať na obhajobu.

Otázky:

- 1) Ako dlho sa autor venuje problematike prevencie vertebrogénnych ochorení a ktoré konkrétne kroky ste podnikli, ev. podniknete, aby sa získané poznatky čo najlepšie aplikovali do praxe?
- 2) Čo podľa Vás v rámci prevencie následkov vertebrogénnych zmien je z daných návrhov najdôležitejšie?