

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce (dále jen BP): Využití prvků jógy u pacientů s COVID Stress Syndromem z pohledu fyzioterapie

Stručná anotace BP:

Tato BP se zabývá vlivem jógy na stresové situace, konkrétně COVID Stress Syndrom. V praktické části bude provedeno vstupní a výstupní vyšetření, kde jejich součástí jsou i objektivní testy. Pacienti podstoupí celkem 5 online terapií v rámci 5 týdnů.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

1. Já, níže podepsaný/á souhlasím s účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány formou kazuistiky. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/á.
2. Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejích postupech a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
3. Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit. Moje spolupráce při tvorbě BP je dobrovolná.
4. Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat v rámci BP.
5. S mou spoluprací při tvorbě BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
6. Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis studenta:

Příloha č. 2 – Přeložené COVID Stress Scales

COVID-19 Stress Scales		
Následující tvrzení se ptají na možné obavy, které jste mohl/a zažít uplynulých sedm dní. V následujících tvrzeních je covidu-19 referováno jako „virus“		
0		Vůbec
1		Trochu
2		Mírně
3		Hodně
4		Extrémně
Nebezpečí	d1	Bojím se, že se nakazím virem
Nebezpečí	d2	Bojím se, že mě běžná hygiena neochrání před virem
Nebezpečí	d3	Bojím se, že mě náš zdravotnický systém není schopný ochránit před virem
Nebezpečí	d4	Bojím se, že své blízké nedokáži ochránit před virem
Nebezpečí	d5	Bojím se, že náš zdravotnický systém není schopný ochránit mé blízké před virem
Nebezpečí	d6	Bojím se, že sociální distancování nestačí k mé ochraně před virem
Socio-ekonomické důsledky	s1	Bojím se, že obchodům dojdou potraviny
Socio-ekonomické důsledky	s2	Bojím se, že obchodům dojdou léky proti chřipce, nebo rýmě.
Socio-ekonomické důsledky	s3	Bojím se, že lékárnám dojdou léky na předpis
Socio-ekonomické důsledky	s4	Bojím se, že obchodům dojde voda

Socio-ekonomické důsledky	s5	Bojím se, že obchodům dojdou čisticí, nebo desinfekční prostředky
Socio-ekonomické důsledky	s6	Bojím se, že obchody zavřou
Xenofobie	x1	Bojím se, že cizinci šíří virus mé zemi
Xenofobie	x2	Když potkám cizince, bojím se, že může být pozitivní
Xenofobie	x3	Bojím se setkání s cizinci, protože se bojím, že můžou být pozitivní
Xenofobie	x4	Bojím se, že cizinci šíří virus, protože nejsou tak čistotní, jako jsme my
Xenofobie	x5	Když jdu do restaurací specializujících se na cizí kuchyni, bojím se, že se nakazím
Xenofobie	x6	Když jedu ve výtahu s cizinci, bojím se, že se nakazím
Kontaminace	c1	Bojím se, že mě nakazí lidé kolem mě
Kontaminace	c2	Bojím se, že když se dotknu něčeho na veřejnosti, nakazím se
Kontaminace	c3	Bojím se, když někdo kýchne, nebo zakašle blízko mě, nakazím se
Kontaminace	c4	Bojím se, že se nakazím placením hotovostí, nebo při kontaktu s bankomat
Kontaminace	c5	Bojím se používat hotovost kvůli nákaze
Kontaminace	c6	Bojím se, že je moje pošta byla kontaminována poštovním zaměstnancem
V následujících tvrzeních referujeme ke covidu-19 jako k „virusu“. Přečtěte si prosím každé tvrzení a poznačte, jak často se každý problém objevil během uplynulých 7 dní		
0	Nikdy	
1	Málokdy	

2		Někdy
3		Často
4		Skoro vždy
Traumatický stres	t1	Měl/a jsem problémy se spaním kvůli viru
Traumatický stres	t2	Měl/a jsem noční můry o viru
Traumatický stres	t3	Myslel/a jsem na vir, i když jsem nechtěla
Traumatický stres	t4	Nechtěné a rušivé myšlenky se objevovaly v mé hlavě proti mé vůli
Traumatický stres	t5	Měl/a jsem problémy se soustředěním kvůli přemyšlení o viru
Traumatický stres	t6	Myšlenky na virus mi způsobily fyzické reakce jako pocení, nebo bušení srdce
Následující položky se ptají na kontrolující chování. Během uplynulých sedmi dní, jak často jste zkontroloval následující položky, kvůli obavám o covidu-19		
0		Nikdy
1		Málokdy
2		Někdy
3		Často
4		Skoro pořád
Kontrolování	ch1	Jak moc jste sledoval/a příspěvky na sociálních sítích týkající se covidu-19
Kontrolování	ch2	Jak moc jste sledoval/a videa na youtube týkající se covidu-19
Kontrolování	ch3	Jak moc jste hledal/a ujištění od rodiny či přátel
Kontrolování	ch4	k moc jste se kontroloval/a a hledal/a na sobě symptomy
Kontrolování	ch5	Jak moc jste se ptal/a profesionálů na rady ohledně covidu-19

Kontrolování	ch6	Jak moc jste hledal/a možnosti léčby covidu-19 na internetu
--------------	-----	---

Příloha č. 3 – Vstupní výsledky COVID Stress Scales pacienta č. 1

COVID-19 Stress Scales			
Následující tvrzení se ptají na možné obavy, které jste mohl/a zažít uplynulých sedm dní. V následujících tvrzeních je covidu-19 referováno jako „virus“			
0		Vůbec	
1		Trochu	
2		Mírně	
3		Hodně	
4		Extremně	
Nebezpečí	d1	Bojím se, že se nakazím virem	4
Nebezpečí	d2	Bojím se, že mě běžná hygiena neochrání před virem	4
Nebezpečí	d3	Bojím se, že mě náš zdravotnický systém není schopný ochránit před virem	3
Nebezpečí	d4	Bojím se, že své blízké nedokáži ochránit před virem	4
Nebezpečí	d5	Bojím se, že náš zdravotnický systém není schopný ochránit mé blízké před virem	3
Nebezpečí	d6	Bojím se, že sociální distancování nestačí k mé ochraně před virem	4
Socio-ekonomické důsledky	s1	Bojím se, že obchodům dojdou potraviny	1
Socio-ekonomické důsledky	s2	Bojím se, že obchodům dojdou léky proti chřipce, nebo rýmě.	3
Socio-ekonomické důsledky	s3	Bojím se, že lékárnám dojdou léky na předpis	2

Socio-ekonomické důsledky	s4	Bojím se, že obchodům dojde voda	1
Socio-ekonomické důsledky	s5	Bojím se, že obchodům dojdou čisticí, nebo desinfekční prostředky	2
Socio-ekonomické důsledky	s6	Bojím se, že obchody zavřou	1
Xenofobie	x1	Bojím se, že cizinci šíří virus mé zemi	3
Xenofobie	x2	Když potkám cizince, bojím se, že může být pozitivní	3
Xenofobie	x3	Bojím se setkání s cizinci, protože se bojím, že můžou být pozitivní	2
Xenofobie	x4	Bojím se, že cizinci šíří virus, protože nejsou tak čistotní, jako jsme my	2
Xenofobie	x5	Když jdu do restaurací specializujících se na cizí kuchyni, bojím se, že se nakazím	1
Xenofobie	x6	Když jedu ve výtahu s cizinci, bojím se, že se nakazím	3
Kontaminace	c1	Bojím se, že mě nakazí lidé kolem mě	4
Kontaminace	c2	Bojím se, že když se dotknu něčeho na veřejnosti, nakazím se	3
Kontaminace	c3	Bojím se, že když někdo kýchne, nebo zakašle blízko mě, nakazím se	4
Kontaminace	c4	Bojím se, že se nakazím placením hotovostí, nebo při kontaktu s bankomat	2
Kontaminace	c5	Bojím se používat hotovost kvůli nákaze	2
Kontaminace	c6	Bojím se, že je moje pošta byla kontaminována poštovním zaměstnancem	1
V následujících tvrzeních referujeme ke covidu-19 jako k „virusu“. Přečtěte si prosím každé tvrzení a poznačte, jak často se každý problém objevil během uplynulých 7 dní			

0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro vždy	
Traumatický stres	t1	Měl/a jsem problémy se spaním kvůli viru	3
Traumatický stres	t2	Měl/a jsem noční můry o viru	4
Traumatický stres	t3	Myslel/a jsem na vir, i když jsem nechtěla	5
Traumatický stres	t4	Nechtěné a rušivé myšlenky se objevovaly v mé hlavě proti mé vůli	4
Traumatický stres	t5	Měl/a jsem problémy se soustředěním kvůli přemýšlení o viru	3
Traumatický stres	t6	Myšlenky na virus mi způsobily fyzické reakce jako pocení, nebo bušení srdce	4
Následující položky se ptají na kontrolující chování. Během uplynulých sedmi dní, jak často jste zkontroloval následující položky, kvůli obavám o covidu-19			
0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro pořád	
Kontrolování	ch1	Jak moc jste sledoval/a příspěvky na sociálních sítích týkající se covidu-19	4
Kontrolování	ch2	Jak moc jste sledoval/a videa na youtube týkající se covidu-19	2

Kontrolování	ch3	Jak moc jste hledal/a ujištění od rodiny či přátel	3
Kontrolování	ch4	Jak moc jste se kontroloval/a a hledal/a na sobě symptomy	3
Kontrolování	ch5	Jak moc jste se ptal/a profesionálů na rady ohledně covidu-19	1
Kontrolování	ch6	Jak moc jste hledal/a možnosti léčby covidu-19 na internetu	3

Příloha č. 4 – Výstupní výsledky COVID Stress Scales pacienta č. 1

COVID-19 Stress Scales			
Následující tvrzení se ptají na možné obavy, které jste mohl/a zažít uplynulých sedm dní. V následujících tvrzeních je covidu-19 referováno jako „virus“			
0		Vůbec	
1		Trochu	
2		Mírně	
3		Hodně	
4		Extrémně	
Nebezpečí	d1	Bojím se, že se nakazím virem	3
Nebezpečí	d2	Bojím se, že mě běžná hygiena neochrání před virem	3
Nebezpečí	d3	Bojím se, že mě náš zdravotnický systém není schopný ochránit před virem	1
Nebezpečí	d4	Bojím se, že své blízké nedokáži ochránit před virem	2
Nebezpečí	d5	Bojím se, že náš zdravotnický systém není schopný ochránit mé blízké před virem	2
Nebezpečí	d6	Bojím se, že sociální distancování nestačí k mé ochraně před virem	2
Socio-ekonomické důsledky	s1	Bojím se, že obchodům dojdou potraviny	1
Socio-ekonomické důsledky	s2	Bojím se, že obchodům dojdou léky proti chřipce, nebo rýmě.	2
Socio-ekonomické důsledky	s3	Bojím se, že lékárnám dojdou léky na předpis	2

Socio-ekonomické důsledky	s4	Bojím se, že obchodům dojde voda	1
Socio-ekonomické důsledky	s5	Bojím se, že obchodům dojdou čisticí, nebo desinfekční prostředky	2
Socio-ekonomické důsledky	s6	Bojím se, že obchody zavřou	2
Xenofobie	x1	Bojím se, že cizinci šíří virus mé zemi	2
Xenofobie	x2	Když potkám cizince, bojím se, že může být pozitivní	4
Xenofobie	x3	Bojím se setkání s cizinci, protože se bojím, že můžou být pozitivní	3
Xenofobie	x4	Bojím se, že cizinci šíří virus, protože nejsou tak čistotní, jako jsme my	3
Xenofobie	x5	Když jdu do restaurací specializujících se na cizí kuchyni, bojím se, že se nakazím	1
Xenofobie	x6	Když jedu ve výtahu s cizinci, bojím se, že se nakazím	3
Kontaminace	c1	Bojím se, že mě nakazí lidé kolem mě	3
Kontaminace	c2	Bojím se, že když se dotknu něčeho na veřejnosti, nakazím se	3
Kontaminace	c3	Bojím se, když někdo kýchne, nebo zakašle blízko mě, nakazím se	4
Kontaminace	c4	Bojím se, že se nakazím placením hotovostí, nebo při kontaktu s bankomat	2
Kontaminace	c5	Bojím se používat hotovost kvůli nákaze	2
Kontaminace	c6	Bojím se, že je moje pošta byla kontaminována poštovním zaměstnancem	1
V následujících tvrzeních referujeme ke covidu-19 jako k „virusu“. Přečtěte si prosím každé tvrzení a poznačte, jak často se každý problém objevil během uplynulých 7 dní			

0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro vždy	
Traumatický stres	t1	Měl/a jsem problémy se spaním kvůli viru	2
Traumatický stres	t2	Měl/a jsem noční můry o viru	1
Traumatický stres	t3	Myslel/a jsem na vir, i když jsem nechtěla	3
Traumatický stres	t4	Nechtěné a rušivé myšlenky se objevovaly v mé hlavě proti mé vůli	2
Traumatický stres	t5	Měl/a jsem problémy se soustředěním kvůli přemýšlení o viru	1
Traumatický stres	t6	Myšlenky na virus mi způsobily fyzické reakce jako pocení, nebo bušení srdce	1
Následující položky se ptají na kontrolující chování. Během uplynulých sedmi dní, jak často jste zkontroloval následující položky, kvůli obavám o covidu-19			
0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro pořád	
Kontrolování	ch1	Jak moc jste sledoval/a příspěvky na sociálních sítích týkající se covidu-19	2
Kontrolování	ch2	Jak moc jste sledoval/a videa na youtube týkající se covidu-19	1

Kontrolování	ch3	Jak moc jste hledal/a ujištění od rodiny či přátel	2
Kontrolování	ch4	Jak moc jste se kontroloval/a a hledal/a na sobě symptomy	2
Kontrolování	ch5	Jak moc jste se ptal/a profesionálů na rady ohledně covidu-19	1
Kontrolování	ch6	Jak moc jste hledal/a možnosti léčby covidu-19 na internetu	1

Příloha č. 5 – Vstupní výsledky COVID Stress Scales pacienta č. 1

COVID-19 Stress Scales			
Následující tvrzení se ptají na možné obavy, které jste mohl/a zažít uplynulých sedm dní. V následujících tvrzeních je covidu-19 referováno jako „virus“			
0		Vůbec	
1		Trochu	
2		Mírně	
3		Hodně	
4		Extrémně	
Nebezpečí	d1	Bojím se, že se nakazím virem	4
Nebezpečí	d2	Bojím se, že mě běžná hygiena neochrání před virem	3
Nebezpečí	d3	Bojím se, že mě náš zdravotnický systém není schopný ochránit před virem	2
Nebezpečí	d4	Bojím se, že své blízké nedokáži ochránit před virem	2
Nebezpečí	d5	Bojím se, že náš zdravotnický systém není schopný ochránit mé blízké před virem	2
Nebezpečí	d6	Bojím se, že sociální distancování nestačí k mé ochraně před virem	2
Socio-ekonomické důsledky	s1	Bojím se, že obchodům dojdou potraviny	1
Socio-ekonomické důsledky	s2	Bojím se, že obchodům dojdou léky proti chřipce, nebo rýmě.	4
Socio-ekonomické důsledky	s3	Bojím se, že lékárnám dojdou léky na předpis	3

Socio-ekonomické důsledky	s4	Bojím se, že obchodům dojde voda	1
Socio-ekonomické důsledky	s5	Bojím se, že obchodům dojdou čisticí, nebo desinfekční prostředky	2
Socio-ekonomické důsledky	s6	Bojím se, že obchody zavrou	4
Xenofobie	x1	Bojím se, že cizinci šíří virus mé zemi	3
Xenofobie	x2	Když potkám cizince, bojím se, že může být pozitivní	4
Xenofobie	x3	Bojím se setkání s cizinci, protože se bojím, že můžou být pozitivní	3
Xenofobie	x4	Bojím se, že cizinci šíří virus, protože nejsou tak čistotní, jako jsme my	3
Xenofobie	x5	Když jdu do restaurací specializujících se na cizí kuchyni, bojím se, že se nakazím	2
Xenofobie	x6	Když jedu ve výtahu s cizinci, bojím se, že se nakazím	3
Kontaminace	c1	Bojím se, že mě nakazí lidé kolem mě	4
Kontaminace	c2	Bojím se, že když se dotknu něčeho na veřejnosti, nakazím se	4
Kontaminace	c3	Bojím se, když někdo kýchne, nebo zakašle blízko mě, nakazím se	4
Kontaminace	c4	Bojím se, že se nakazím placením hotovostí, nebo při kontaktu s bankomat	2
Kontaminace	c5	Bojím se používat hotovost kvůli nákaze	2
Kontaminace	c6	Bojím se, že je moje pošta byla kontaminována poštovním zaměstnancem	1
V následujících tvrzeních referujeme ke covidu-19 jako k „virusu“. Přečtěte si prosím každé tvrzení a poznačte, jak často se každý problém objevil během uplynulých 7 dní			

0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro vždy	
Traumatický stres	t1	Měl/a jsem problémy se spaním kvůli viru	4
Traumatický stres	t2	Měl/a jsem noční můry o viru	3
Traumatický stres	t3	Myslel/a jsem na vir, i když jsem nechtěla	3
Traumatický stres	t4	Nechtěné a rušivé myšlenky se objevovaly v mé hlavě proti mé vůli	3
Traumatický stres	t5	Měl/a jsem problémy se soustředěním kvůli přemýšlení o viru	2
Traumatický stres	t6	Myšlenky na virus mi způsobily fyzické reakce jako pocení, nebo bušení srdce	2
Následující položky se ptají na kontrolující chování. Během uplynulých sedmi dní, jak často jste zkontroloval následující položky, kvůli obavám o covidu-19			
0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro pořád	
Kontrolování	ch1	Jak moc jste sledoval/a příspěvky na sociálních sítích týkající se covidu-19	2
Kontrolování	ch2	Jak moc jste sledoval/a videa na youtube týkající se covidu-19	3

Kontrolování	ch3	Jak moc jste hledal/a ujištění od rodiny či přátel	3
Kontrolování	ch4	Jak moc jste se kontroloval/a a hledal/a na sobě symptomy	3
Kontrolování	ch5	Jak moc jste se ptal/a profesionálů na rady ohledně covidu-19	1
Kontrolování	ch6	Jak moc jste hledal/a možnosti léčby covidu-19 na internetu	2

Příloha č. 6 – Výstupní výsledky COVID Stress Scales pacienta č. 2

COVID-19 Stress Scales			
Následující tvrzení se ptají na možné obavy, které jste mohl/a zažít uplynulých sedm dní. V následujících tvrzeních je covidu-19 referováno jako „virus“			
0		Vůbec	
1		Trochu	
2		Mírně	
3		Hodně	
4		Extremně	
Nebezpečí	d1	Bojím se, že se nakazím virem	3
Nebezpečí	d2	Bojím se, že mě běžná hygiena neochrání před virem	3
Nebezpečí	d3	Bojím se, že mě náš zdravotnický systém není schopný ochránit před virem	2
Nebezpečí	d4	Bojím se, že své blízké nedokáži ochránit před virem	2
Nebezpečí	d5	Bojím se, že náš zdravotnický systém není schopný ochránit mé blízké před virem	2
Nebezpečí	d6	Bojím se, že sociální distancování nestačí k mé ochraně před virem	2
Socio-ekonomické důsledky	s1	Bojím se, že obchodům dojdou potraviny	1
Socio-ekonomické důsledky	s2	Bojím se, že obchodům dojdou léky proti chřipce, nebo rýmě.	3
Socio-ekonomické důsledky	s3	Bojím se, že lékárnám dojdou léky na předpis	3

Socio-ekonomické důsledky	s4	Bojím se, že obchodům dojde voda	1
Socio-ekonomické důsledky	s5	Bojím se, že obchodům dojdou čisticí, nebo desinfekční prostředky	2
Socio-ekonomické důsledky	s6	Bojím se, že obchody zavřou	2
Xenofobie	x1	Bojím se, že cizinci šíří virus mé zemi	3
Xenofobie	x2	Když potkám cizince, bojím se, že může být pozitivní	3
Xenofobie	x3	Bojím se setkání s cizinci, protože se bojím, že můžou být pozitivní	2
Xenofobie	x4	Bojím se, že cizinci šíří virus, protože nejsou tak čistotní, jako jsme my	3
Xenofobie	x5	Když jdu do restaurací specializujících se na cizí kuchyni, bojím se, že se nakazím	2
Xenofobie	x6	Když jedu ve výtahu s cizinci, bojím se, že se nakazím	3
Kontaminace	c1	Bojím se, že mě nakazí lidé kolem mě	3
Kontaminace	c2	Bojím se, že když se dotknu něčeho na veřejnosti, nakazím se	3
Kontaminace	c3	Bojím se, když někdo kýchne, nebo zakašle blízko mě, nakazím se	3
Kontaminace	c4	Bojím se, že se nakazím placením hotovostí, nebo při kontaktu s bankomat	2
Kontaminace	c5	Bojím se používat hotovost kvůli nákaze	2
Kontaminace	c6	Bojím se, že je moje pošta byla kontaminována poštovním zaměstnancem	1
V následujících tvrzeních referujeme ke covidu-19 jako k „virusu“. Přečtěte si prosím každé tvrzení a poznačte, jak často se každý problém objevil během uplynulých 7 dní			

0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro vždy	
Traumatický stres	t1	Měl/a jsem problémy se spaním kvůli viru	2
Traumatický stres	t2	Měl/a jsem noční můry o viru	1
Traumatický stres	t3	Myslel/a jsem na vir, i když jsem nechtěla	2
Traumatický stres	t4	Nechtěné a rušivé myšlenky se objevovaly v mé hlavě proti mé vůli	3
Traumatický stres	t5	Měl/a jsem problémy se soustředěním kvůli přemýšlení o viru	2
Traumatický stres	t6	Myšlenky na virus mi způsobily fyzické reakce jako pocení, nebo bušení srdce	1
Následující položky se ptají na kontrolující chování. Během uplynulých sedmi dní, jak často jste zkontroloval následující položky, kvůli obavám o covidu-19			
0		Nikdy	
1		Málokdy	
2		Někdy	
3		Často	
4		Skoro pořád	
Kontrolování	ch1	Jak moc jste sledoval/a příspěvky na sociálních sítích týkající se covidu-19	2
Kontrolování	ch2	Jak moc jste sledoval/a videa na youtube týkající se covidu-19	1

Kontrolování	ch3	Jak moc jste hledal/a ujištění od rodiny či přátel	2
Kontrolování	ch4	Jak moc jste se kontroloval/a a hledal/a na sobě symptomy	3
Kontrolování	ch5	Jak moc jste se ptal/a profesionálů na rady ohledně covidu-19	1
Kontrolování	ch6	Jak moc jste hledal/a možnosti léčby covidu-19 na internetu	2

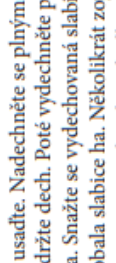
STRÍDAVÝ DECH (Nadhi Shodhana)

K provedení této techniky se pohodlně usadíte, klidně do tureckého sedu. Pokrčíme ukazovák a prostředník, aby nám vznikla tzv. Vishnu Mudra. Palcem si zacpeme pravou nosní dírku a nadechneme se pouze levou. Poté zacpeme prsteníkem levou nosní dírku a vydechneme pravou. Opakujeme na druhou stranu, tedy nádech pravou, výdech levou. Tímto jsme dokončili jeden cyklus. Opakujeme 5x – 10x.



VÍTĚZNÝ DECH (Ujjayi Pranayama)

Pohodlně se usadíte. Nadechněte se plným jógovým dechem a zadržte dech. Poté vydechněte přes otevřená ústa. Snažte se vydechovaná slabika, co nejvíce podobala slabice ha. Několikrát zopakujte. Poté vydechněte nosem, ale udržte hrdlo stejně, jako při výdechu přes otevřená ústa. Opakujte 5 – 10x.



ZADRŽOVANÝ DECH (Kumbhaka Pranayama)

Nadechneme se, co nejvíce to jde a zadržíme dech zhruba na 5 s. Po této době vdechneme ještě trochu více vzduchu a vydržíme tak dlouho, jak jen to lze. Poté pomalu vydechneme.



POZICE DÍTĚTE (Balasana)

Vycházíme z pozice kleku, kdy kolena jsou na šířku pánve a nohy u sebe plozkami vzhluru. Dosedáváme na paty, nebo tak daleko, jak nám to tělo umožní.

S výdechem předkláníme trup. Horní končetiny necháme podél těla s dlaněmi vzhůru, nebo vzpažíme s dlaněmi dolů. Zrelaxujeme.



POZICE MOTÝLA (Bhadrasana)

Začneme ze sedu s nataženými nohama. Při výdechu pokrčíme kolena a paty přitáhneme k tělu, tak aby se plošky dotýkaly. Kolena necháme volně spadnout směrem k zemi. Máme široká ramena a rovná záda. Setrváme maximálně 1 min.



POZICE MRTVOLY (Shavasana)

Pomalů se položíme na záda. Uvolníme nejprve nohy, poté bederní páteř, ruce, ramena, a nakonec i krk a hlavu. Oblíčeji by měl směřovat přímo nahoru a hlava by se neměla nikam uklánět. Setrváme po dobu 5 minut.



Využití prvků jógy u pacientů s COVID Stress Syndromem z pohledu fyzioterapie



Zuzana Vlastníková

2023

COVID STRESS SYNDROM

Pandemie COVID-19 bezesporu ovlivňuje lidské zdraví, a to jak fyzické, tak psychické. COVID stress syndrom (dále CSS) zahrnuje pět různých druhů stresu, jedná se o následující: strach z nebezpečnosti onemocnění COVID-19, obavy ze socioekonomických následků, xenofobní strachy, traumatické symptomy (noční můry, rušivé myšlenky apod.) a kompulsivní kontrolování. Hlavními faktory pro vývoj CSS můžou být změny denní rutiny, nošení respirátorů, sociální distancování, nebo omezení finančních příjmů. Mezi hlavní projevy stresu patří bolesti hlavy, zvýšené napětí svalů, problémy se spánkem, snížené libído, přejídání apod.

PLNÝ JÓGICKÝ DECH

Vdechováno je přes nos a nádech je směřován do kyčlí, poté do dolního hrudníku a nakonec i do horního hrudníku. Výdech je prováděn v opačném pořadí, konkrétně spustit ramena, uvolnit hrudník, a nakonec i břicho. Výdech by měl trvat přibližně 2x déle než nádech.

POZICE STOLU (Bharmanasana)

Začínáme v pozici na čtyřech, kdy jsou ruce s roztaženými prsty pod rameny a kolena pod kyčlemi. Nártý jsou opřené o zem, hlava v prodloužení páteře a rovná záda. Po celou dobu pozice je udržována aktivní opora o horní i dolní končetiny. Takovou pozici držíme 30 s – 1 min.



POZICE PSA HLEDÍCÍHO DOLŮ (Adhomukhasvanasana)

Vycházíme z pozice stolu. Nyní se zapřeme špičkami o zem a zvedáme zadek nahoru. Není nutné kolena propnout úplně, můžeme je nechat i trochu pokrčené. Rukama tlačíme do podložky a udržujeme široká ramena. Po celou dobu asány máme rovná záda. Pozici držíme 30 s – 1 min. Poté s výdechem pokládáme kolena a odpočínáme.



POZICE KOBRY (Bhujangasana)

Lehneme si na břicho, obličejem a nártý na podložku, ruce s roztaženými prsty položíme pod ramena a lokty máme u těla. Zatláčeme rukama do podložky a zvedneme hrudník nad zem tak, aby oblast pupku stále zůstala na zemi. Nepropínáme ruce a ramena tlačíme od uší. Hlava v prodloužení páteře. V pozici setrváváme 15 – 30 s. Pro ukončení pozice s výdechem pokládáme hrudník na podložku



POZICE KOČKY (Marjaryasana)

Začínáme opět v pozici stolu. S výdechem předkláníme hlavu a zároveň tlačíme pupík k páteři tak, abychom se vyhrbili. S nádechem se vracíme zase do pozice stolu. Opakujeme 5x.

