

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Strečink s hůlkama

Dotazník

Dodržovala jste terapeutický plán?

M.G.: ANO.

J.H.: Snažila jsem se ani jednou nevynechat.

Zmírnila se Vám bolest v oblasti kyčelního kloubu?

M.G.: Ano, bolest pociťuji již jen po delší námaze.

J.H.: Bolest se mi snížila poměrně hodně, často se ozývá až na konci dne.

Cítíte, že se Vám zpevnily svaly?

M.G.: Ano, zejména v oblasti paží a nohou, také cítím změnu držení těla, už se tolik neohýbám.

J.H.: Nejvíce to cítím na ruce a přijde mi, že mám větší lýtka.

Zaznamenala jste úbytek na váze?

M.G.: Ano, asi 4 kg.

J.H.: 2,5 kg.

Zvýšila se Vám fyzická výdrž?

M.G.: Dříve jsem měla problém doběhnout tramvaj, ale teď se cítím mnohem lépe, vše mi jde snáz.

J.H.: Jestli se mi zvýšila, nevím, ale lépe se mi dýchá, tak asi ano.

Pocítujete změnu stability při stoji či chůzi?

M.G.: Měla jsem problém, že jsem se neustále musela dívat před sebe na zem, abych si byla při chůzi jistá. To se zlepšilo. A při měření na Footscanu jsem mnohem lépe zvládla stoj na jedné noze.

J.H.: Při běžné chůzi jsem si ničeho nevšimla, ale nedávno jsme byly s dcerou na poměrně obtížném terénu a zvládla jsem ho lépe než ona.

Dokážete posoudit, jestlise Vám při stoji a chůzi změnil tlak na plosky?

Tady se obě pacientky shodly, že mají pocit „lehkých nohou“.

Cítíte se lépe po psychické stránce?

M.G.: Ano, měla jsem velké psychické problémy, starosti ohledně budoucnosti, chtěla jsem se vším skoncovat. Ještě mě někdy takové myšlenky napadají, ale teď se cítím mnohem více v pohodě.

J.H.: Jsem méně výbušná, jen tak něco mě nerozhází. A s partnerem jsme našli společný koníček v Nordic Walkingu.

Poslední otázka. Budete v Nordic Walkingu pokračovat i po skončení terapie?

M.G.: Já určitě, začala jsem chodit s jednou skupinou, co pořádá hromadné tréninky.

J.H.: Se mnou začal chodit přítel a příležitostně i dcera, takže určitě ano.

Strečink



www.nordicwalking.co.uk



www.nordicwalking.co.uk



www.nordicwalking.co.uk



www.nordicwalking.co.uk



www.nordicwalking.co.uk