

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku

**Forma projektu:** výzkumná práce - bakalářská práce

**Období realizace:** červen 2020 – červenec 2020

(výzkum je třeba realizovat v souladu s usnesením Ministerstva zdravotnictví č. MZDR 10676/2020-1/MIN/KAN ze dne 10. 3. 2020, případně dalšími relevantními opatřeními)

**Předkladatel:** Eliška Típková

**Hlavní řešitel:** Eliška Típková

**Místo výzkumu (pracoviště):** - Fitness center Bány a Hanky Šulcové, Burešova 1130/14, Kobyličky, 182 00 Praha 8

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

**Popis projektu:** V mém projektu se budu zabývat kompenzačním cvičením ve sportovním aerobiku, tj. jaké by měly být, jak vypadají, co dělají a k čemu jsou. Použiji metodu kvantitativního výzkumu v rámci anonymní ankety. Dotazy budou kladeny respondentkám na jejich vlastní zkušenosti s tím, jak se vracely ke sportu po určitém zranění pomocí kompenzačních cvičení. Cílem celého projektu je zjistit, jaká zranění jsou ve sportovním aerobiku nejčastější. Taktéž jaká kompenzační cvičení jsou na zjištěná zranění nejlepší a která by měla být prováděna jako prevence úrazu. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Předpokládaný počet účastníků - 10 děvčat; jejich přibližný věk od 15 do 24let. Dotazované působí či působily na vrcholové úrovni ve sportovním aerobiku. Kontaktují je osobně nebo přes sociální sítě (Facebook, Instagram). Trénují ve stejném klubu jako já (Fitness center Bány a Hanky Šulcové) a všechny znám osobně. Do projektu nemůže být zařazena respondentka, která nedělá či nedělala sportovní aerobik a neměla vážný úraz tímto sportem způsobený. Projektu se nezúčastní osoby s akutním (zejména s infekčním) onemocněním.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

**Etické aspekty výzkumu:** Dotazované respondentky jsou vybrány kvůli svým zraněním, o kterých vím díky působení ve stejném klubu jako ony. Některé jsou však ještě nezletilé. Avšak již v takto mladém věku se zranily. Tato anketa by měla pomoci předcházet dalším zraněním. Respondentky by si měly uvědomit, že je dobré používat kompenzační cvičení jako prevenci úrazu. A doufám, že toto obohacení budou samy šířit dál.

**Potenciální střet zájmů:** Výzkum nebude použit k osobním prospěchům.

Nejsem v rámci tohoto výzkumu v potenciálním nebo skutečném střetu zájmů. Daný klub mě o výzkum sám nepožádal. Jde tedy o čistě vědeckou práci. Já a ani klub nemáme žádný soukromý zájem na výsledku výzkumu, výzkum nevede k mému osobnímu prospěchu ani k prospěchu žádného z účastníků výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk či rok narození a pohlaví, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Jiné osobní údaje nebudou uvedeny. Respondentky budou evidovány pod číselnými kódy.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** zjednodušený IS ve formě úvodu k anketě přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 22. 6. 2020

Podpis předkladatele:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 148/2020 .....

dne: ..... 25. 6. 2020 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
José Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

  
.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

## **Informovaný souhlas – úvod k anketě**

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típková, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

## INFORMOVANÝ SOUHLAS pro nezletilé

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vaší dcery ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce, diplomové práce, s názvem „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“, prováděné Fitness center Bány a Hanky Šulcové, Burešova 1130/14, Kobyličky, 182 00 Praha 8

**Období realizace projektu bude od června 2020 do července 2020.**

**Projekt není financován.**

V mém projektu se budu zabývat kompenzačním cvičením ve sportovním aerobiku, tj. jaké by cviky měly být, jak vypadají, co dělají a k čemu jsou. Použiji metodu kvantitativního výzkumu v rámci anonymního anketu. Dotazy budou kladeny respondentkám na jejich vlastní zkušenosti s tím, jak se vracely ke sportu po určitém zranění pomocí kompenzačních cvičení. Cílem celého projektu je zjistit, jaká zranění jsou ve sportovním aerobiku nejčastější. Taktéž jaká kompenzační cvičení jsou na zjištěná zranění nejlepší a která by měla být prováděna jako prevence úrazu.

Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času.

Do projektu nemůže být zařazena respondentka, která nedělá či nedělala sportovní aerobik a neměla vážný úraz tímto sportem způsobený.

Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Projektu se neúčastní osoby s akutním (zejména s infekčním) onemocněním.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk či rok narození a pohlaví, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Jiné osobní údaje nebudou uvedeny. Respondentky budou evidovány pod číselnými kódy. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Eliška Típková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Eliška Típková                      Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

## INFORMOVANÝ SOUHLAS pro zletilé

Vážená paní/slečno,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce, diplomové práce, s názvem „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“, prováděné Fitness center Bány a Hanky Šulcové, Burešova 1130/14, Kobylisy, 182 00 Praha 8

**Období realizace projektu bude od června 2020 do července 2020.**

**Projekt není financován.**

V mém projektu se budu zabývat kompenzačním cvičením ve sportovním aerobiku, tj. jaké by cviky měly být, jak vypadají, co dělají a k čemu jsou. Použiji metodu kvantitativního výzkumu v rámci anonymní ankety. Dotazy budou kladeny respondentkám na jejich vlastní zkušenosti s tím, jak se vracely ke sportu po určitém zranění pomocí kompenzačních cvičení. Cílem celého projektu je zjistit, jaká zranění jsou ve sportovním aerobiku nejčastější. Taktéž jaká kompenzační cvičení jsou na zjištěná zranění nejlepší a která by měla být prováděna jako prevence úrazu.

Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minu Vašeho času.

Do projektu nemůže být zařazena respondentka, která nedělá či nedělala sportovní aerobik a neměla vážný úraz tímto sportem způsobený.

Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Projektu se nezúčastní osoby s akutním (zejména s infekčním) onemocněním.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk či rok narození a pohlaví, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Jiné osobní údaje nebudou uvedeny. Respondentky budou evidovány pod číselnými kódy.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Eliška Típplová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Eliška Típplová      Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Tipplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

-----

Pohlaví:

Věk:

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

**1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?**

- a. Ano
- b. Ne

**2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?**

- a. Ano
- b. Ne

**3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?**

- a. Jako prevenci
- b. Jako kompenzaci
- c. Obojí

**4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.**

Horní končetiny  
Dolní končetiny  
Trup

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- a. Ano (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)
- b. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- a. Ano (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihu (přednožení vzhůru))
- b. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

**8. Jaká byla příčina zranění?**

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- a. Ano (prosím rozveďte)
- b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

- a. Ano
- b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

- a. Ano
- b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

- a. Ano
- b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

- a. Ano
- b. Ne



## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típková, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

-----

Pohlaví: žena

Věk: 24

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

- a. Ano
- b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

- a. Ano
- b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

- a. Jako prevenci
- b. Jako kompenzaci
- c. Obojí

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny  
Dolní končetiny  
Trup

Zlomené zápěstí  
3 zlomené prsty

Potrhané P i L lýtko  
Natržený hamstring  
Podvrknutí kotníku

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- c. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)

Potrhaná lýtko - aerobik  
Potrhaný hamstring - aerobik  
Zlomené zápěstí - aerobik  
Zlomené prsty - míčové hry

- d. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- c. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švih (přednožení vzhůru))

Potrhaná lýtko - skokem v sestavě  
Potrhaný hamstring - švihem v sestavě  
Zlomené zápěstí - pádem do kliku

- d. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

**Ano, potrhané P lýtko**

**8. Jaká byla příčina zranění?**

**Lýtko - skok v sestavě s dopadem na P nohu**

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

**Ne (Zranění bylo dříve na L lýtko, lékaři dávají za vinu větší zatížení právě P nohy.)**

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

**Ano, př. lýtko je často ztuhlé díky jizvám, které se tam vytvořily. Velmi často v něm mám křeče, při sportovní zátěži např. běhu stále pobolívá.**

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

Fyzioterapií - začátky léčby byly mikroproudy (cca 8 dní)

- později rázová vlna/fokusová rázová vlna
- masáže
- laser
- lymfodrenážní kalhoty
- roler

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

- normální chůze po měsíci
- běžné fungování včetně sportovní aktivity po 2-3 měsících podle sportovní aktivity
- + ostatní do 2 měsíců

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

V průběhu fyzioterapie jsme s lékařem začínali lýtko protahovat. Později mi byly přidány cviky na posílení lýtkového svalu.

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Protahování

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Konkrétně na lýtkový sval nemám oblíbený cvik.

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Poprvé na vysoké škole a později na již uváděných fyzioterapiích

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

2 měsíce v průběhu léčby

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- Ano (prosím rozveďte)  
Ze začátku protahování bolelo, lýtko bylo po zranění velmi zatuhlé a stažené
- Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. **Ano**

b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. **Ano**

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. **Ano**

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. **Ano**

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: Žena

Věk: 18

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

a. **Ano**

b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

a. **Ano**

b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

a. Jako prevenci

b. **Jako kompenzaci**

c. Obojí

### 4. Prodlělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Dolní končetiny - koleno, utržený meniskus, přetržené křížové vazy

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- e. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
Utržený meniskus a přetržené křížové vazy při tréninku sportovního aerobiku
- f. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- e. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
Přetržené křížové vazy - špatný dopad nohy při skoku do rozštěpu - koleno šlo dovnitř  
  
Utržený meniskus - špatný pohyb při rotaci v aerobkách (8 cvičebních dob)
- f. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

**Ano**, neschopnost udělat jakýkoli pohyb.

**8. Jaká byla příčina zranění?**

Přetržené křížové vazy - nesoustředěnost, únava  
Utržený meniskus - zapříčiněno ve souvislosti s již přetrženými vazy (nejspíš)

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

**Ano**, nebyla jsem na operaci - stejná menší zranění se proto opakovala (nateklé koleno, špatný pohyb v koleni) - nestabilní koleno, které se lehce zraní.

Po operaci se koleno někdy ozve.

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

**Ano**

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

Oboje operací

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

Meniskus po operaci - měsíc

Vazy po operaci - 5 měsíců

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

Ano

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Stabilita pouze na operované noze - různé způsoby (koukání se do stran, zavřené oči...) poté stání na nestabilních pomůckách, pomalé dřepy...

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Nemám

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Doktor mě poslal ke fyzioterapeutce

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

2 - 3x týdně, 14 dní

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

a. Ano (prosím rozveďte)

b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. Ano

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típková, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: **žena**

Věk: **15**

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

a. **Ano**

b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

a. **Ano**

b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

a. Jako prevenci

**b. Jako kompenzaci**

c. Obojí

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny

Dolní končetiny –

**koleno – přetížené**

**vazy**

Trup



5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?

g. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
**přetížení vazů v kolenu při sportovním aerobiku**

h. Ne

6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?

g. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru)) **přetížení vazů v kolenu při cvičení a při dopadech u skoků.**  
**Koleno začalo bolet až po tréninku**

h. Ne

7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?

**Ano – přetížení vazů v kolenu**

8. Jaká byla příčina zranění?

**Přetížení kolene při cvičení a dopadů u skoků**

9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?

**Ani jedno – zranění se mi stalo poprvé**

10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?

**Ano. Při větším zatížení koleno stále bolí.**

11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?

**Odpocinek od cvičení**

12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?

**Půl roku**

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

a. Ano (prosím rozved'te)

b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. Ano

b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. Ano

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. Ano

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. **Ano**

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Pohlaví: **Žena**

Věk: **19**

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

- a. Jako prevenci
- b. **Jako kompenzaci**
- c. Obojí

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny  
Dolní končetiny  
Trup

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- i. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
**Při velké zátěži na záda, klik na jedné ruce,  
Koleno – zátěž při volejbalu**
- j. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- i. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
**Klik na jedné ruce, při pomoci holkám v klikách**
- j. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

**Ano, zranění zad**

**8. Jaká byla příčina zranění?**

**Nedostatečná kompenzace druhé strany zad – přetížení, neposílení zádových svalů**

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

**Mé zranění je částečně vrozené, nejde vyléčit, spojení několika vad**

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

**Ano, má**

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

**Docházela jsem na rehabilitace, masáže, cvičím cviky na posílení vnitřního břicha, uvolňuji přetíženou část, jóga**

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

**Stále se léčím – viz. 11.**

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

**Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.**

**Ano**

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Kompenzační cvičení z centra pohybové medicíny prof. Pavla Koláře,  
pozice dítěte,  
cvičení na velkém gymnastickém míči

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Pozice dítěte v 6 měsíci, vyvěšení přes gymnastický míč, dřep a pozice medvěda

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Na rehabilitaci a fyzioterapii

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

Stále využívám

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- a. **Ano** (prosím rozveďte)  
Zapojení svalů, které předtím byly zanedbány, naučení správného dechu,  
vnímání těla vůbec
- b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

- a. **Ano**
- b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

- a. **Ano**  
Rozhodně, osobně si myslím, že bychom měli dbát na své tělo a pohyb a po jakémkoliv výkonu mu měli dát odpočinek, i ve formě komenzací. Je důležité nejen to, co odcvičíme, ale především to, jak se zachováme poté. Mrzí mě, že když jsem byla mladší, tak jsem o tomhle moc nevěděla a nezajímala se, do té doby, než se mi něco stalo. Určitě doporučuji.
- b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

- a. **Ano**
- b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. **Ano**

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Tipplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: **žena**

Věk: **19**

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

- a. Jako prevenci
- b. Jako kompenzaci
- c. **Obojí**

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny  
Dolní končetiny  
Trup

Zánět úponu v kyčelním kloubu  
Odražení paty  
Vyhozené kotníky  
Natažení zadního stehenního svalu

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

k. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
Vše při sportovním aerobiku, většinou kvůli nedostatečnému protažení nebo špatně provedeným pohybem.

l. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

k. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
Natažený zadní stehenní sval při švihů,  
Odražená pata při roznožce,  
Vyhozený kotník většinou při prudkém dopadu

l. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

Zánět úponu v kyčelním kloubu - musela jsem brát léky na bolest a párkrát jsem nemohla dokončit závod, ale se vším ostatním jsem musela závod dále dokončit, tréninky probíhaly maximálně zlehčováním nebo odebíráním určitých prvků ze sestavy

**8. Jaká byla příčina zranění?**

Špatný dopad / cvik, nedostatečné protažení / rozehřátí

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

Nemám zpevněné vazy v kotnicích, takže vyhozené kotníky se opakovaly, zánět v úponu kyčli jsem vyléčila RHB a elektromagnetama

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

Ano, nemohu prudce seskočit na kotníky, začít běhat bez protažení...

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

RHB, elektromagnety, léky, kryoterapie, fyzioterapie

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

Zánět úponu = 1 rok



Natažení zadního svalu = 1 – 2 měsíce  
Odražená pata = 3 – 4 měsíce

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

Ano, určitě

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Kompenzační cvičení na páteř (speciálně krční a bederní), kyčle a kotníky

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Cvičení na záda miluji úplně všechny, např. pozice kobry

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Na RHB s fyzioterapeutkou a také jako forma protahování v mém sportovním klubu

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

Pár měsíců, po ustoupení bolesti a problémů s danou částí těla.  
Také jako prevenci doma.

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

a. Ano (prosím rozveďte)

b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. Ano

b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. Ano, prevence

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. Ano

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. **Ano**

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típková, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: žena

Věk: 17 let

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

a. Ano

b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

a. Ano

b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

a. Jako prevenci

b. Jako kompenzaci

c. Obojí

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny

Dolní končetiny

Trup

Prasklý meniskus v levém kolenu  
Pohmožděná levá kyčelní lopata

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- m. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina čláčku prstu při hodině volejbalu)  
Při špatném dopadu prováděného prvku v sestavě sportovního aerobiku
- n. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- m. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
Dopad při skoku do rozštěpu
- n. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

Nezpůsobilost ke sportovnímu výkonu – prasklý meniskus v kolenu

**8. Jaká byla příčina zranění?**

Špatný dopad při provedení prvku – únavová zlomenina

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

Nebylo opakované ani špatně vyléčené byl to úraz

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

Nemělo dlouhodobé následky

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

Fyzioterapií, elektroléčbou, magnetickou terapií, medikamenty

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

8 týdnů léčby a půl roku bez cvičení na vrcholové úrovni

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

**Ano**

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Cvičení na bosu,  
rehabilitační guma,  
cvičení s overballem - ke zpevnění svalů v oblasti kolenního kloubu

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Cvičení s overballem

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

V Centru pohybové medicíny P. Koláře

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

8 týdnů intenzivní cvičení, 3-4krát týdně

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

a. Ano (prosím rozveďte)

b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. Ano

b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. Ano

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. Ano

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. Ano

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Típková, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: žena

Věk: 18

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

- a. Ano
- b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

- a. Ano
- b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

- a. Jako prevenci
- b. Jako kompenzaci
- c. Obojí

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

Horní končetiny  
Dolní končetiny  
Trup

- Přetržená šlacha v zápěstí
- Nalomená kůstka v zápěstí
- Přetrhaná vlákna v ramenech
- Vyhozené rameno
- Přetrhaná vlákna v kotníku
- Vyvrtnuté kotníky
- Natržený křížový vaz v kolenu
- Přetržený zadní sval stehenní
- Sesychání plotének
- Přetrhaná vlákna v bederní části
- Vyhřezlá ploténka

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

- o. Ano (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
- vše při aerobiku :)
- p. Ne

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

- o. Ano (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
- vše se zápěstím při pádech do kliku  
- jinak ani nevím, nějak se to stalo
- p. Ne

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

- všechny, doslova

**8. Jaká byla příčina zranění?**

- přetížení a špatné provedení cviku

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

- ano. Zápěstí, záda a kotník se mi stále vrací.

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

- ano, dodnes má

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

- elektrošoky, masáže, kompenzační cvičení

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

- Vše vyléčené kolem půl roku. Záda 6 let (nedoléčená), kotníky 3 roky (nedoléčené), zápěstí 7 let (nedoléčená).

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21. - ano

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

- plavání (to mi také nejvíc pomáhalo), posilování svalů okolo zranění a protahování

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

- ne

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

- na aerobiku, občas jsme cvičily s trenérkou

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

- 5x týdně, dokud se zranění nevyléčilo

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- a. Ano (prosím rozveďte)  
- po psychické stránce. Měla jsem strach, aby se to spíš nezhoršilo.
- b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

- a. Ano
- b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

- a. Ano  
- i prevence i léčebná metoda
- b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

- a. Ano – bohužel ale kompenzační cvičení není všemocné
- b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

- a. Ano – ale záleží na typu
- b. Ne



## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Tipplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: žena

Věk: 17

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

### 1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?

- a. **Ano**
- b. Ne

### 3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?

- a. Jako prevenci
- b. Jako kompenzaci
- c. **Obojí**

### 4. Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.

**Horní končetiny**  
**Dolní končetiny**  
**Trup**

Vyhozené rameno

Přetrhané vazy v kotníku  
Natržený zadní stehenní sval

Zablokovaná žebra  
Vyhřeznutá plotýnka

**5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**

q. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)

r. Ne

Př.: Rameno, kotník, zadní stehenní sval při sportovním aerobiku

**6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**

q. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))

r. Ne

Př.: Natržený zadní stehenní sval při roznožce  
Zlomená lící kost při skoku do kliku  
Vyhozené rameno při prvku v sestavě  
Přetrhané vazy v kotníku při doskoku

**7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

Přetrhané vazy v kotníku – omezení ve skocích  
Natržený zadní sval stehenní – omezení ve flexibilitě  
Vyhozené rameno – omezení v silových prvcích

**8. Jaká byla příčina zranění?**

Nedostatečné protažení – natržený zadní stehenní sval  
Svalová únava – přetrhané vazy v kotníku  
Náhlý nekoordinovaný pohyb – vyhozené rameno

**9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

Ano, vyhozené rameno mi do dnes omezuje pohyb při vysoké zátěži

**10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

Ano, žebra se mi častěji blokují  
Rameno mě omezuje v pohybu

**11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

Pomocí fyzioterapeuta - všechna zranění  
Svalový odpočinek – všechna zranění

**12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

Vyhozené rameno – 4 měsíce  
Natržený zadní sval stehenní – 3 týdny  
Zablokovaná žebra - týden  
Přetrhané vazy v kotníku – cca měsíc  
Zlomená lící kost – 2 týdny  
Vyhřeznutá plotýnka – 3 týdny

**13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Ano, při všech zranění

**14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Rotační cviky – vyhřeznutá plotýnka, zablokovaná žebra, vyhozené rameno  
po určité době léčení pomalé pohyby do rozsahu, natržený zadní sval stehenní,  
natržené vazy v kotníku  
plavání – po všech zraněních

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Masírování pomocí masážního válce  
Plavání

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Díky mému fyzioterapeutovi, po mém prvním zranění – natržený zadní sval stehenní

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

3x týdně 2 měsíce

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- a. **Ano** (po zranění bylo pro mě kompenzační cvičení občas výrazněji bolestivé)
- b. Ne

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

- a. **Ano**
- b. Ne

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. **Ano**

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. **Ano**

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. **Ano**

b. Ne

## Informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Tipplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Pohlaví: žena

Věk: 17

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

- **Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?**
  - Ano
  - Ne
  
- **Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?**
  - Ano
  - Ne
  
- **Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?**
  - Jako prevenci
  - Jako kompenzaci
  - Obojí
- **Prodělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.**

Horní končetiny

## Dolní končetiny

### Trup

Ano, hned několik. Pokud si ale mám vybrat jedno, které bylo nejdůležitější, rozhodně bych zvolila natržení zadního stehenního svalu. Následky mám dodnes. Noha již není na 100% flexibilní, při nesprávném protažení před výkonem občas postižené místo cítím. Dále jsem měla naražený palec na noze, následky mám také dodnes a to v podobě neustálého zvuku "křupání" při chůzi. Nyní mám skřípnutý nerv v bederní oblasti, který se snažím vyřešit pomocí kompenzačního cvičení.

- **Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?**
  - Ano (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)
  - Ne

Budu mluvit především o natřené zadním stehenním sval. Ano, zranění bylo způsobeno při sportovním výkonu. Konkrétně při cvičení sportovního aerobiku. Taktéž i naražený palec a skřípnutý nerv.

- **Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?**
  - Ano (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švih (přednožení vzhůru))
  - Ne

Jak už jsem zmiňovala, bylo. Pokud jde o natřené zadní stehenní sval, zranění se mi přihodilo při skoku (roznožce). Bohužel toto zranění bylo ovlivněno mnoha dalšími faktory. Zhruba v té době, ve které se mi to přihodilo (před 6 lety) jsem vyrostla o více jak 20 centimetrů přes rok. Tudíž tělo se vytáhlo, ale svaly zůstaly stejně dlouhé, jako předtím (teda alespoň takto mi to bylo řečeno zkušeným fyzioterapeutem). Také zde byla možnost špatného rozcvičení před výkonem. Skočila jsem, uslyšela takové zvláštní "rupnutí" a pocítila velmi silnou bolest.

- **Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?**

Dá se říci, že ano. Rok a půl jsem nemohla a hlavně nesměla skákat ani švihat. Bohužel na závodech mi nezbývalo nic jiného, než dělat cviky co nejvíce naplno to jde, ale zároveň je i trochu "šidit". Na trénincích jsem ale samozřejmě neskákala ani nešvihala, trenéři o všem věděli. Také jsem měla ze začátku problém s chůzí, bolest byla totiž opravdu silná a cítila jsem ji, i když jsem seděla a nic nedělala.

- **Jaká byla příčina zranění?**

Příčinou mého zranění bylo z 90% velmi zrychlený růst během roku. Zbýlých 10% bych přiřadila k nepovedenému rozcvičení. Pouze 10%, protože jsem se předtím rozcvičovala již

několikrát a vždy pořádně.

- **Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?**

Zranění opakované nebylo. Vyléčené na 100% ale stejně už nikdy nebude. Následky mám do dnešního dne.

- **Má či mělo zranění dlouhodobé následky?**

Ano, jak jsem již zmiňovala, následky mám do dneška. K noze se pořádně neohnu, nešvihnu do plného rozsahu.

- **Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?**

Rok a půl jsem se snažila nohu nepoužívat a nenapínat na 100 %. Chodila jsem pravidelně k fyzioterapeutovi a na laserová ošetření. Snažila jsem se nohu nenamáhat, byly mi doporučeny i berle, ale ty jsem odmítla.

- **Jak dlouho jste se léčila ze zranění?**

Zranění jsem léčila rok a půl, od té doby jsem mohla začít švihat a skákat.

- **Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?**

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

Pokud se bere jako kompenzační cvičení protahování, tak ano. Ale bylo mi nařízeno nohu vůbec nepoužívat, tudíž jsem spíše nechávala nohu odpočívat a snažila se protahovat hlavně okolní svalstvo.

- **Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?**

Klasické protahování, které dělám na každém tréninku. Přítahy k jedné a ke druhé noze, dosedy do provazů a do placky (dělala jsem provazy pouze na zdravou nohu). Prodýchávala jsem různé pozice a snažila se co nejvíce o protažení okolních svalů.

- **Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Nemyslím si, přijde mi, že klasické protahování vám také hodně pomůže. Stačí jen vše dělat pravidelně a opravdu pečlivě.

- **Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Protahuji se již od malička, tudíž jsem se s nimi setkala již jako velmi malé dítě ve svém klubu.

- **Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

Téměř každý, až každý druhý den. Někdy jsem klidně i týden vynechala, noha si sama řekla. Věděla jsem, že občas potřebuje delší odpočinek.

- **Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

- Ano (prosím rozveďte)
- **Ne**

Vzhledem k tomu, že flexibilitu mám již od malička, tak nebyla.

- **Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

- **Ano**
- Ne

- **Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

- **Ano**
- Ne

- **Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

- **Ano**
- Ne

- **Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

- **Ano**
- Ne



Dobrý den,

jmenuji se Eliška Tipplová, třetím ročníkem studuji na Univerzitě Karlově, fakultě tělesné výchovy a sportu, obor Tělesná výchova a sport. Ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku“. Vaše odpovědi jsou pro mne velmi cenné, poslouží jako podklady k mé práci. Vyplnění ankety Vám zabere maximálně 10 minut Vašeho času. Veškeré informace jsou anonymní.

U osob mladších 18 let musí být anketa vyplněna pod dozorem zákonného zástupce.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním ankety potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

---

Pohlaví: Žena

Věk: 23

Kompenzační cvičení je soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Používají se jako prevence pro vznik zranění či prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému (BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací - protahovací - posilovací*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2).

**1. Věděla jste, co je pojem kompenzační cvičení?**

a. Ano ✓

b. Ne

**2. Máte zkušenosti s kompenzačními cvičeními?**

a. Ano ✓

b. Ne

**3. Používala jste někdy kompenzační cvičení jako prevenci nebo pouze jako kompenzaci při zranění?**

a. Jako prevenci

b. Jako kompenzaci

c. Obojí ✓

**4. Prodlělala jste někdy zranění? Pokud ano, jaké? Vyjmenujte.**

Horní končetiny

Dolní končetiny ✓

Trup

## Koleno

5. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při sportovním výkonu?

- s. **Ano** (prosím rozveďte – př. zlomenina článku prstu při hodině volejbalu)  
Vyhozené koleno, Nezpevněné koleno, vazy
- t. Ne

6. Bylo výše uvedené/á zranění způsobené při praktikování sportovního aerobiku?

- s. **Ano** (prosím rozveďte – př. natažený zadní sval stehenní při švihů (přednožení vzhůru))  
Viz předchozí otázka
- t. Ne

7. Zapříčinilo některé Vaše zranění nezpůsobilost k vykonávání sportovního aerobiku? Pokud ano, které?

Ano, omezilo výkon

8. Jaká byla příčina zranění?

Nevhodné přechody, náročné dopady, skoky, velká zátěž již od útlého věku

9. Bylo/a zranění opakované/á či špatně vyléčené/á?

Ano, opakované

10. Má či mělo zranění dlouhodobé následky?

Trvalé následky

11. Jakým způsobem jste toto/tato zranění léčila?

Rehabilitace, zpevnění kolena – kompenzační cvičení, klidový režim

12. Jak dlouho jste se léčila ze zranění?

Nelze vyléčit, pouze zlepšit/ zmírnit

13. Praktikovala jste při léčení kompenzační cvičení?

Pokud ne, prosím přeskočte otázky 14-21.

Ano

14. Jaká konkrétní kompenzační cvičení jste používala? Která Vám nejvíce pomohla?

Zpevňování kolene – přednožování nohy v sedě na židli, na zemi, výdrž na jedné noze, poté na druhé

**15. Máte nějaké oblíbené kompenzační cvičení?**

Ne

**16. Jak a kde jste se s kompenzačními cvičeními seznámila?**

Na rehabilitacích, na trénincích v aerobiku

**17. Jak často a jak dlouho jste je využívala při léčení?**

3 měsíce

**18. Byla pro Vás kompenzační cvičení náročná?**

a. Ano (prosím rozveďte)

b. Ne ✓

**19. Používáte kompenzační cvičení ve formě prevence po zranění dodnes?**

a. Ano

b. Ne ✓

**20. Doporučila byste kompenzační cvičení i ostatním lidem (ve formě prevence či jako léčebnou metodu)?**

a. Ano ✓

b. Ne

**21. Jste spokojena s výsledky kompenzačních cvičení?**

a. Ano ✓

b. Ne

**22. Použila byste kompenzační cvičení, kdybyste se v budoucnu zranila?**

a. Ano ✓

b. Ne