

Seznam příloh

- Příloha č. 1: Vstupní dotazník
- Příloha č. 2: Kontrolní dotazník
- Příloha č. 3: Autodemograf – vzor
- Příloha č. 4: Straight leg raise test
- Příloha č. 5: Prone knee band (obrácený Lasségue)
- Příloha č. 6: Slump test
- Příloha č. 7: Upper limb tension test
- Příloha č. 8: Stretch test nervus medianus
- Příloha č. 9: Stretch test nervus radialis
- Příloha č. 10: Stretch test nervus ulnaris
- Příloha č. 11: Slide program n. medianus
- Příloha č. 12: Cvik n. medianus autoterapie
- Příloha č. 13: Cvik a) na autoterapii
- Příloha č. 14: Cvik b) na autoterapii
- Příloha č. 15: Cvik c) na autoterapii
- Příloha č. 16: Cvik d) na autoterapii
- Příloha č. 17: Cvik e) na autoterapii
- Příloha č. 18: Cvik f) na autoterapii

Příloha č. 1: Vstupní dotazník

Vstupní dotazník

Věk: _____ Pohlaví: Ž M

Jste: pravák levák

1. Potíže máte na: obou rukou jedné ruce: pravá levá

2. Kolik let potíže trvají?

3. Převažuje: necitlivost prstů brnění prstů jiné
.....

4. Mění se příznaky v průběhu denní doby? ano ne

5. Budí Vás bolesti v noci? ano ne

6. Máte úlevovou polohu, manévr? ano ne
Jakou(ý)?

7. Dosavadní léčba:

Obstříky	ano	ne	počet.....	efekt	+
-					
Rehabilitace	ano	ne	počet.....	efekt	+
-					

8. Momentální potíže (bolesti, brnění) by jste označil na stupnici takto:

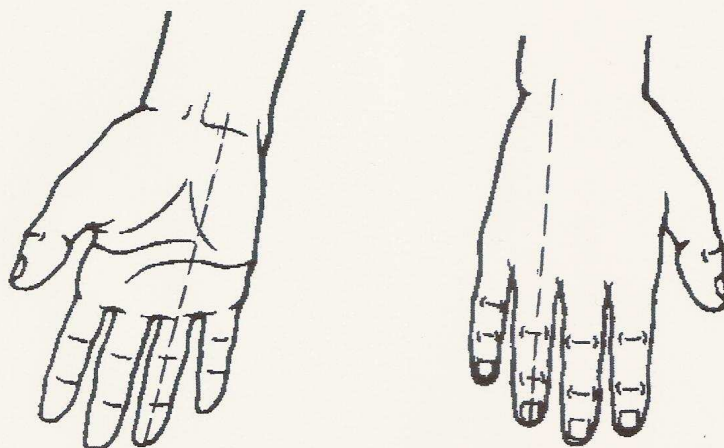
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

žádná bolest

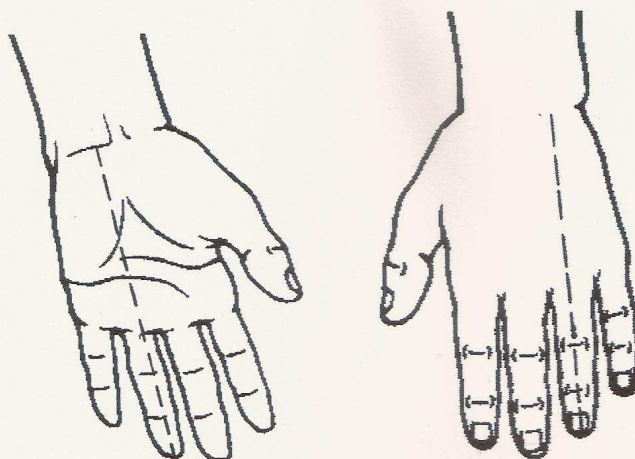
nesnesitelná bolest

Příloha č. 3: Autodemograf – vzor

Pravá ruka



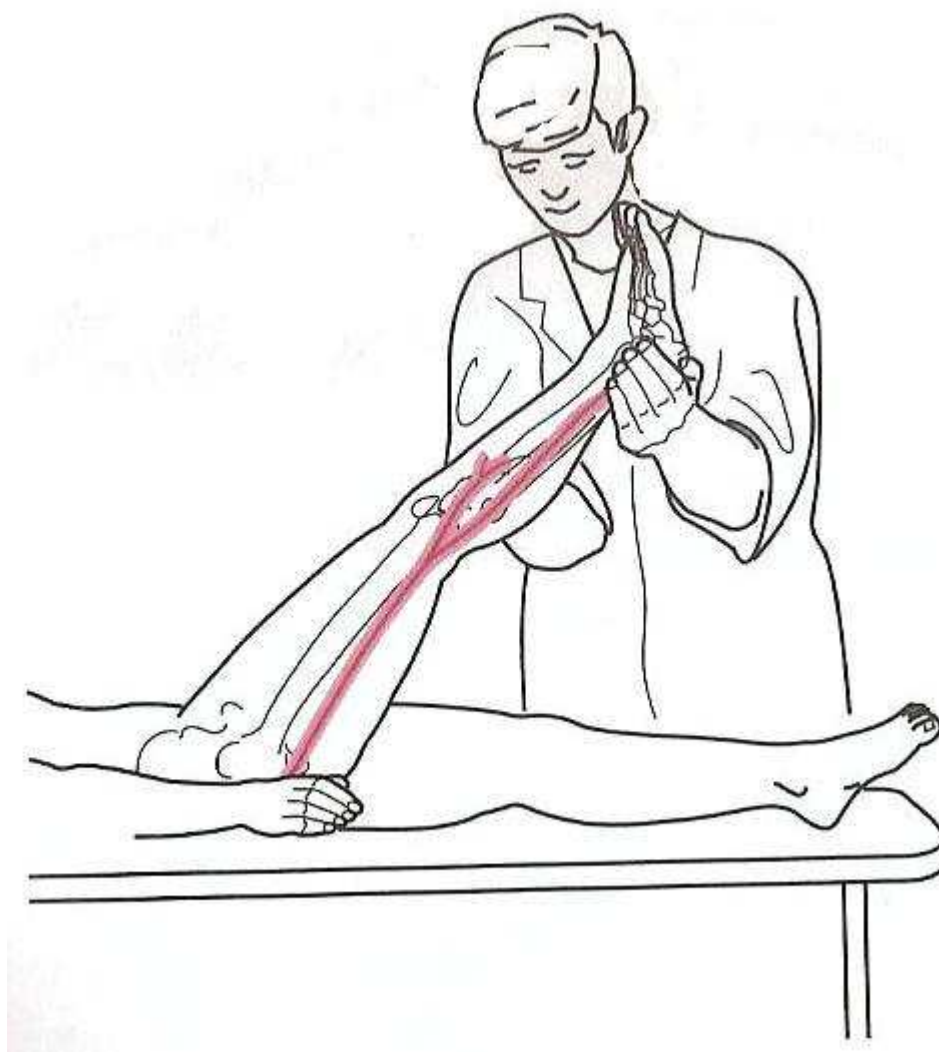
Levá ruka



Příloha č. 4: Straight leg raise test (Lasségueův manévr)

Slovní popis k obrázku viz kapitola 1.5.2.1.

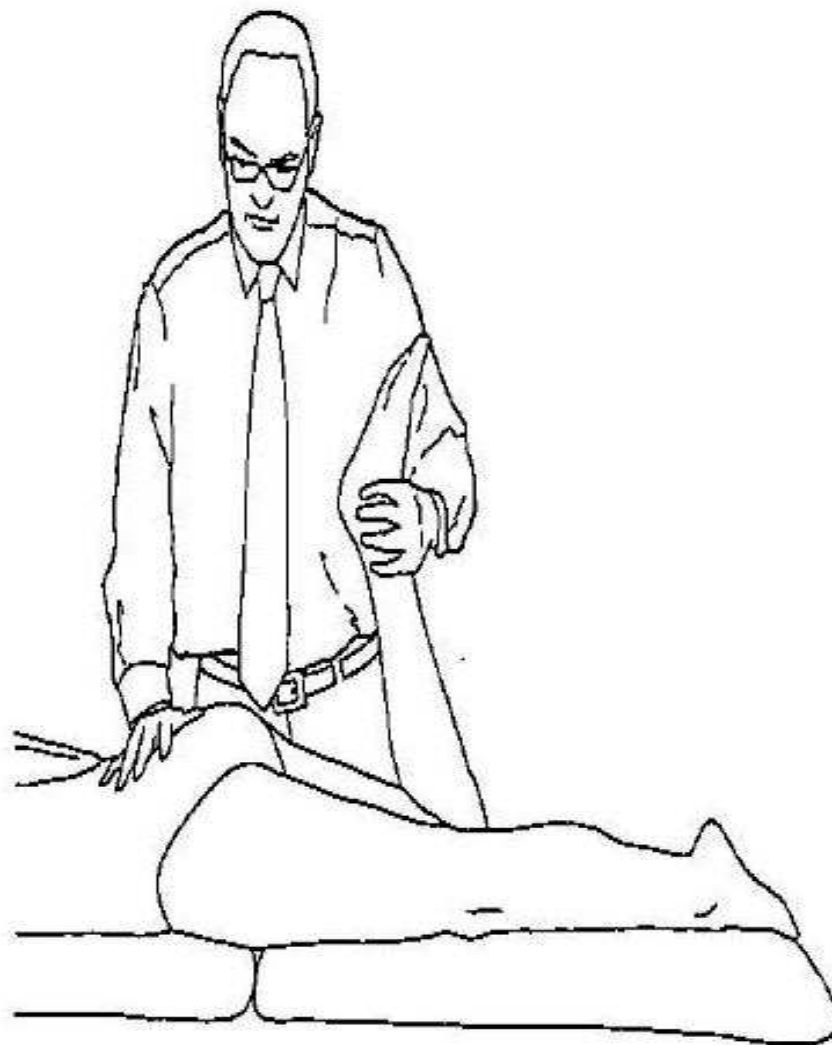
Obrázek převzat z: Gross, J., M. Vyšetření pohybového aparátu. 2005.



Příloha č. 5: Prone knee band (obrácený Lasségue)

Slovní popis k obrázku viz kapitola 1.5.2.2.

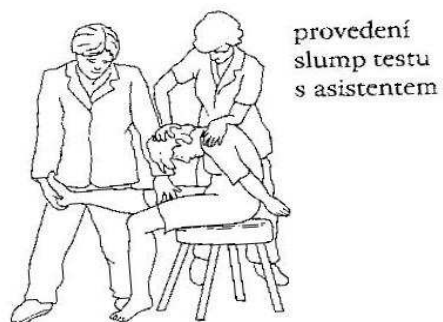
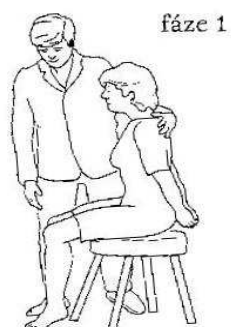
Obrázek převzat z: Butler D. 2000. The Sensitive Nervous System. Noigroup Publications; Adelaide, Australia.



Příloha č. 6: Slump test

Slovní popis k provedení Slump testu viz kapitola 1.5.2.3.

Obrázek převzat z: Gross, J., M. Vyšetření pohybového aparátu. 2005.



Příloha č. 7: Upper limb tension test

Slovní popis k provedení Upper limb tension testu viz kapitola 1.5.2.4.

Obrázek převzat z: Kostopoulos, D. Treatment of carpal tunnel syndrome: a review of the non-surgical approaches with emphasis in neural mobilization. 2004

1



2



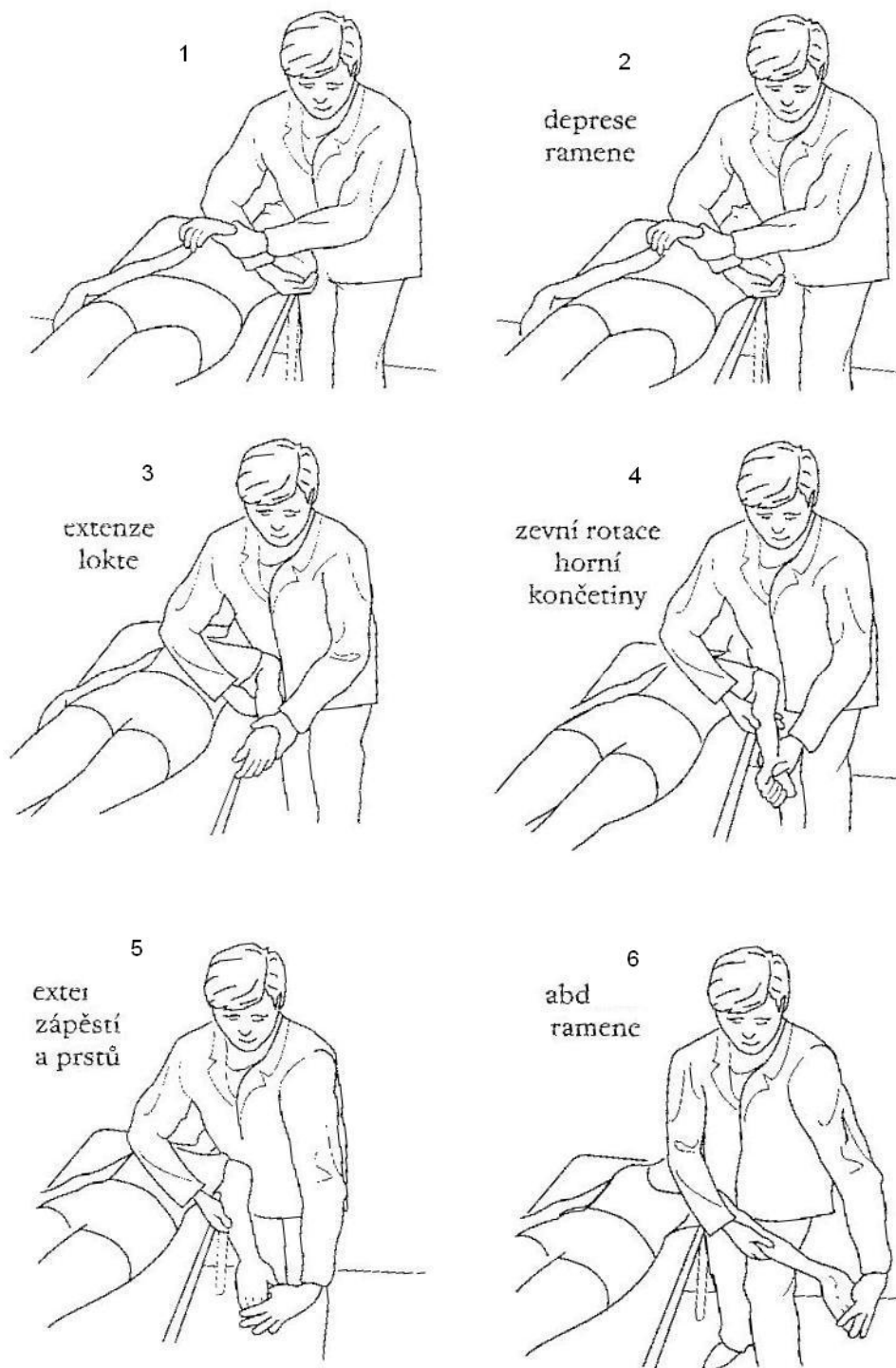
3



Příloha č. 8: Stretch test n. medianus

Slovní popis k provedení Stretch testu n. medianus viz kapitola 1.5.2.4.1.

Obrázek převzat z: Gross, J., M. Vyšetření pohybového aparátu. 2005.



Příloha č. 9: Stretch test n. radialis

Slovní popis k provedení Stretch testu n. radialis viz kapitola 1.5.2.4.2.

Obrázek převzat z: Gross, J., M. Vyšetření pohybového aparátu. 2005.

1
výchozí poloha jako
při testování
n. medianus, deprese
ramene a extenze
lokte



2
vnitřní rotace
horní končetiny



3
flexe zápěstí
(jemně)



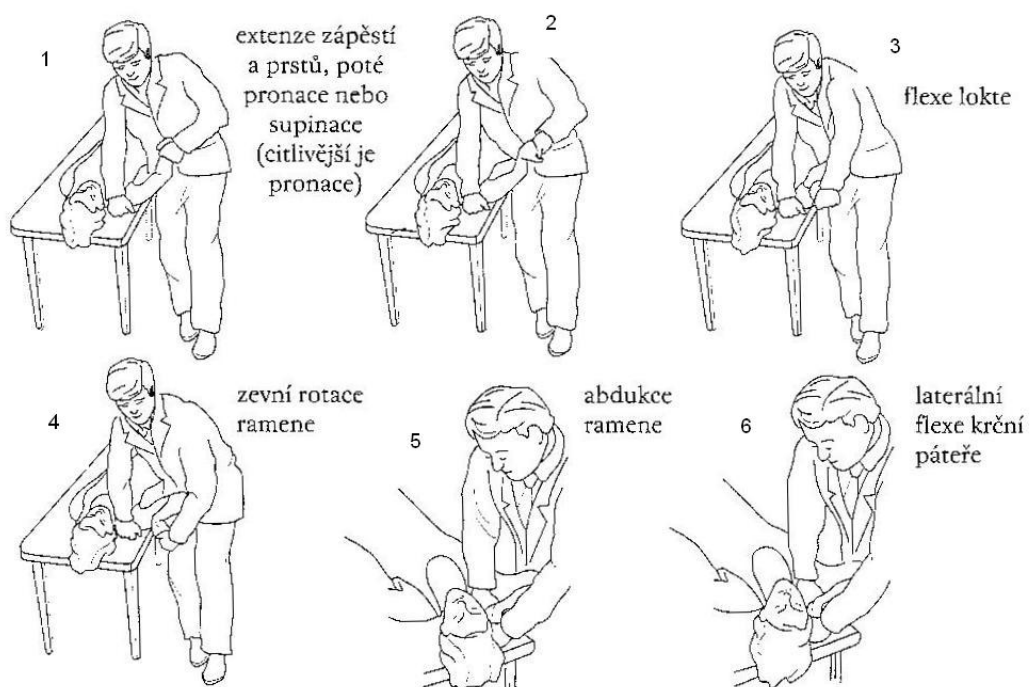
4
flexe zápěstí
(alternativní
poloha)



Příloha č. 10: Stretch test n. ulnaris

Slovní popis k provedení Stretch testu n. radialis viz kapitola 1.5.2.4.3.

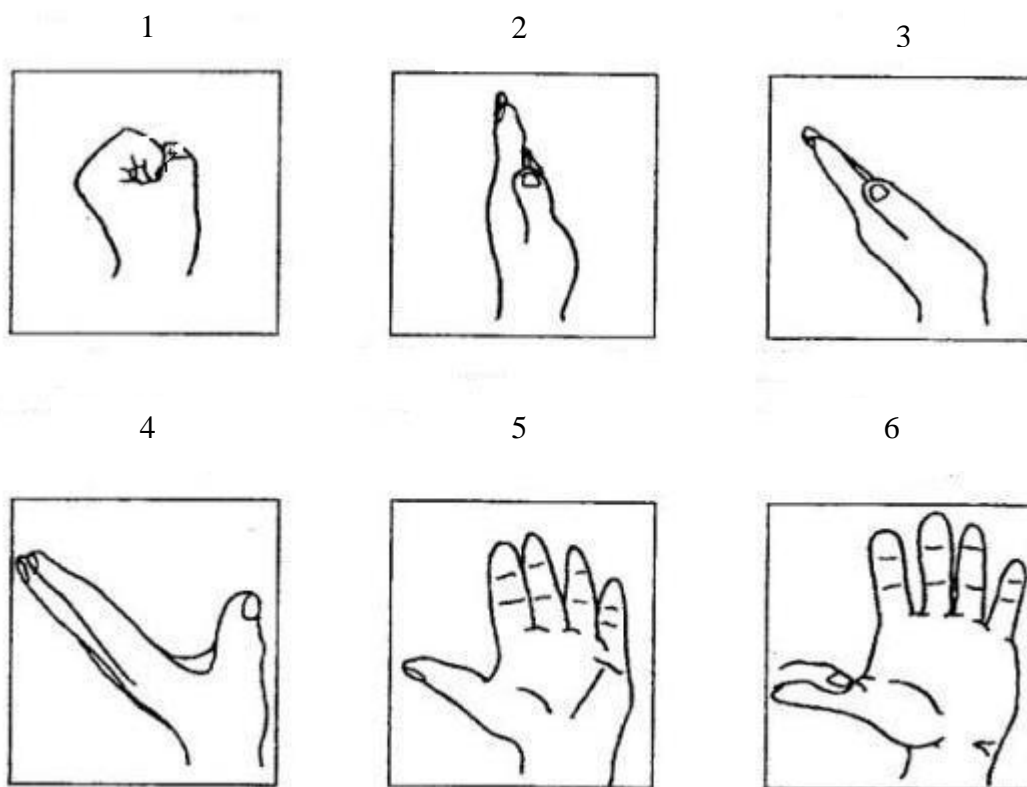
Obrázek převzat z: Gross, J., M. Vyšetření pohybového aparátu. 2005.



Příloha č. 11: Slide program n. medianus

Tento slide program cvičili oba pacienti.

Obrázky převzaty z World Wide Web, dostupné 25.2.2011 na adrese:
<http://www.carpal-tunnel-symptoms.com/nerve-glide-exercises.html>



Cvičení provádíme 5x denně, celou sérii opakujeme 10x, jednotlivé pozice udržujeme po dobu 5 sekund.

Poloha: sed na židli, hlava a krk v ose těla, loket je ohnutý do 90°, dlaň kolmo k zemi.

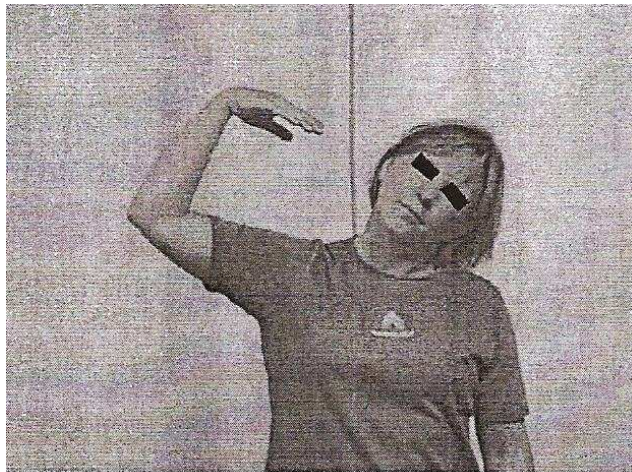
Popis provedení a poloh ruky a zápěstí:

- 1 – zápěstí ve středním postavení, prsty a palec jsou sevřeny v pěst,
- 2 – zápěstí ve středním postavení, prsty a palec nataženy,
- 3 – zápěstí uhnuté za hřbetem ruky, prsty a palec nataženy,
- 4 – základ stejný jako 3, ale palec oddálen od prstů,
- 5 – základ stejný jako 4, ale dlaň míří ke stropu,
- 6 – základ stejný jako 5, druhou rukou jemně zatlačíme na palec.

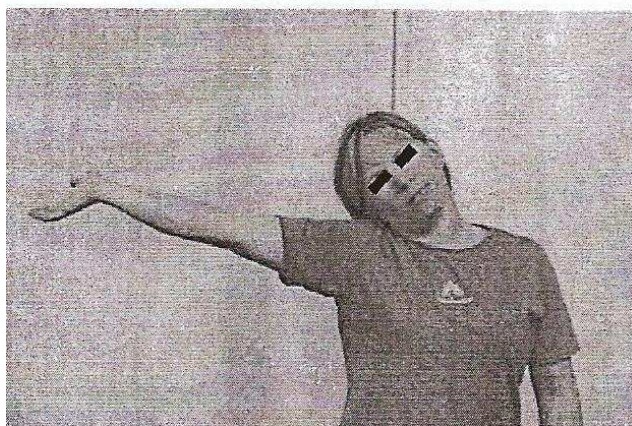
Příloha č. 12: Cvik n. medianus autoterapie

Obrázek převzat z: Nee, R. J., Butler, D. Management of the peripheal neuropathic pain: Integrating neurobiology, neurodynamics, and clinical evidence.2006

1



2



Cvičení provádíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

Poloha: sed na židli.

Provedení při postižení pravé horní končetiny (viz obrázek):

- 1 – provedeme úklon hlavy vlevo, současně ve stejném směru ohneme pravou ruku v lokti a zápěstí,
- 2 – provedeme úklon na stranu opačnou, současně ve stejném směru natáhneme ruku a zápěstí.

Provedení při postižení levé horní končetiny:

- 1 – provedeme úklon hlavy vpravo, současně ve stejném směru ohneme levou ruku v lokti a zápěstí,
- 2 – provedeme úklon hlavy na stranu opačnou, současně ve stejném směru natáhneme ruku a zápěstí.

Příloha č. 13: Cvik a) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235-239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

Poloha: sed na židli.

Provedení:

a – vzpaženo do 90°, loket ohnutý do 90°, zápěstí a ruka v prodloužení předloktí.

Postupně natáhneme loket a ohneme zápěstí za hřbetem ruky.

Příloha č. 14: Cvik b) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235–239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

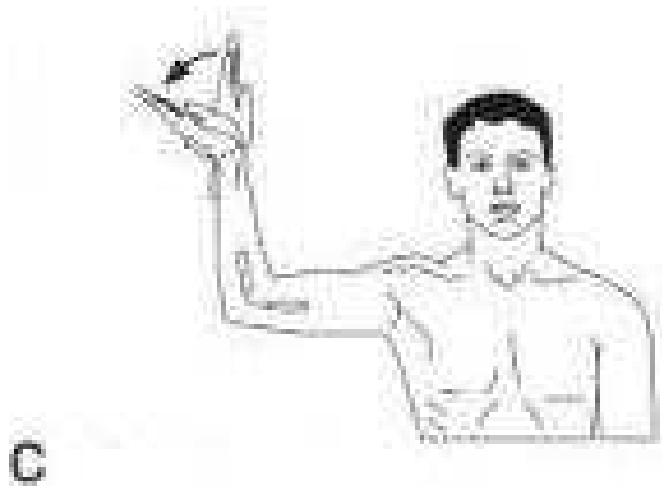
Poloha: sed na židli.

Provedení:

b – vzpaženo do 90°, loket ohnutý do 90°, zápěstí a ruka ohnuty za hřbetem ruky-
postupně natáhneme lokat a zápěstí.

Příloha č. 15: Cvik c) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235–239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x

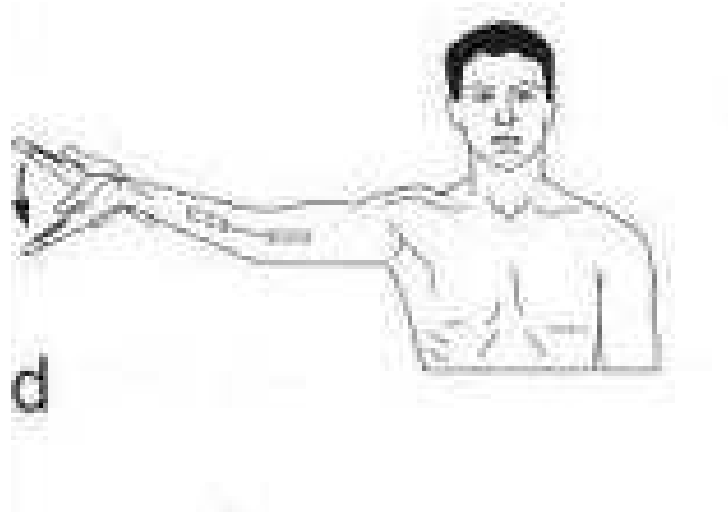
Poloha: sed na židli

Provedení:

c – vzpaženo do 90°, loket ohnutý do 90°. Provádíme pohyb v zápěstí- ohýbáme na hřbetní a dlaňovou stranu.

Příloha č. 16: Cvik d) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235–239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

Poloha: sed na židli.

Provedení:

d – vzpaženo do 90°, loket natažený, pohybuje zápěstím. Ohýbáme na hřbetní a dlaňovou stranu.

Příloha č. 17: Cvik e) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235–239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

Poloha: sed na židli.

Provedení:

e – vzpaženo do 90°, ohýbáme a natahujeme loket, zápěstí zůstává natažené.

Příloha č. 18: Cvik f) na autoterapii

Obrázek převzat z: Kleinrensink et al. Clin Biomech.1995; 10. 235–239.



Cvičíme 5x denně, sérii opakujeme 10x.

Poloha: sed na židli.

Provedení:

f – vzpaženo do 90°, ohýbáme a natahujeme loket, zápěstí ohnuté za hřbetem ruky.