

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Anatomická stavba předloktí a ruky

Příloha č. 2 – Úchopy dle Véleho

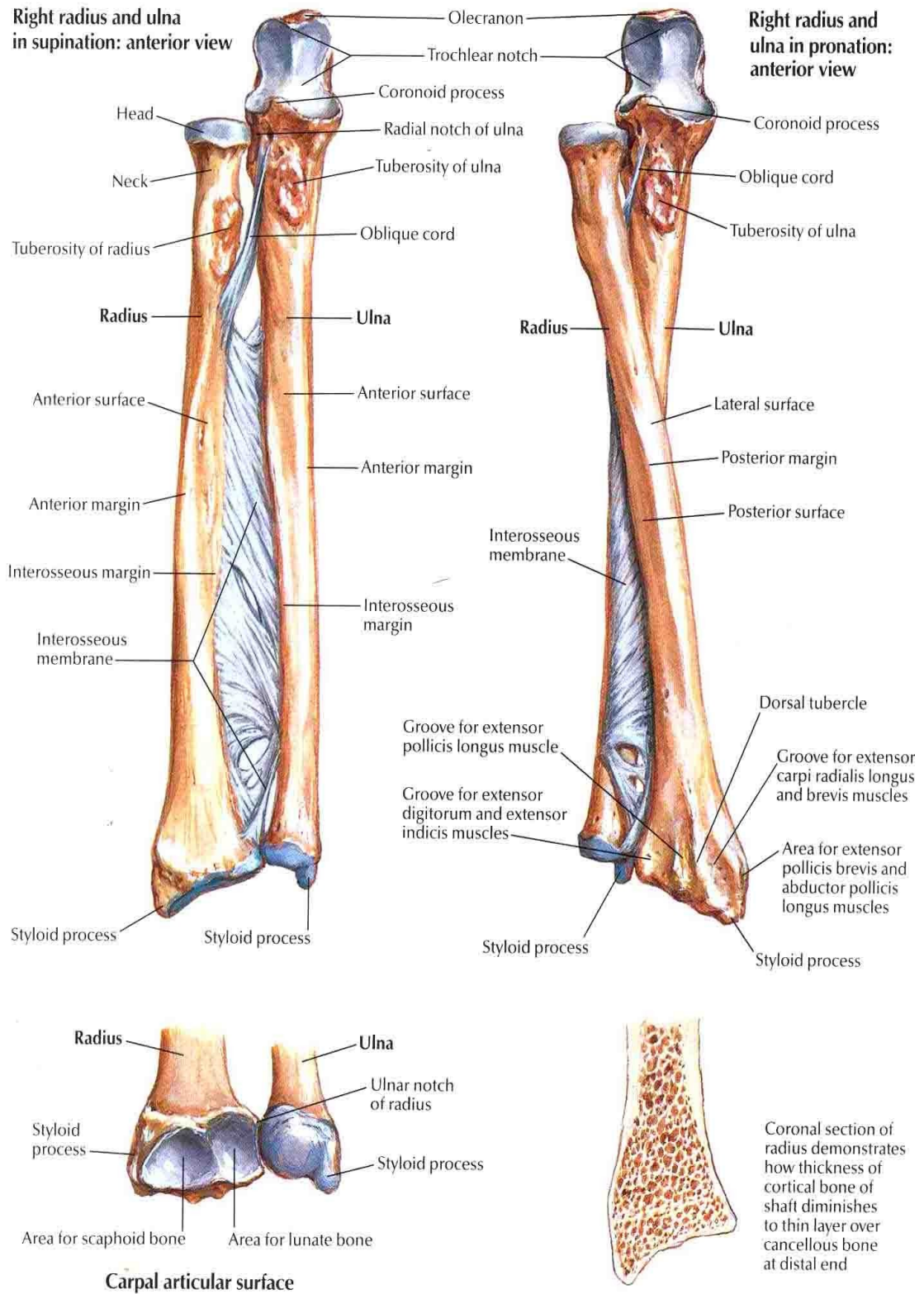
Příloha č. 3 – Fkatrura distálního radia

Příloha č. 4 – Techniky PNF

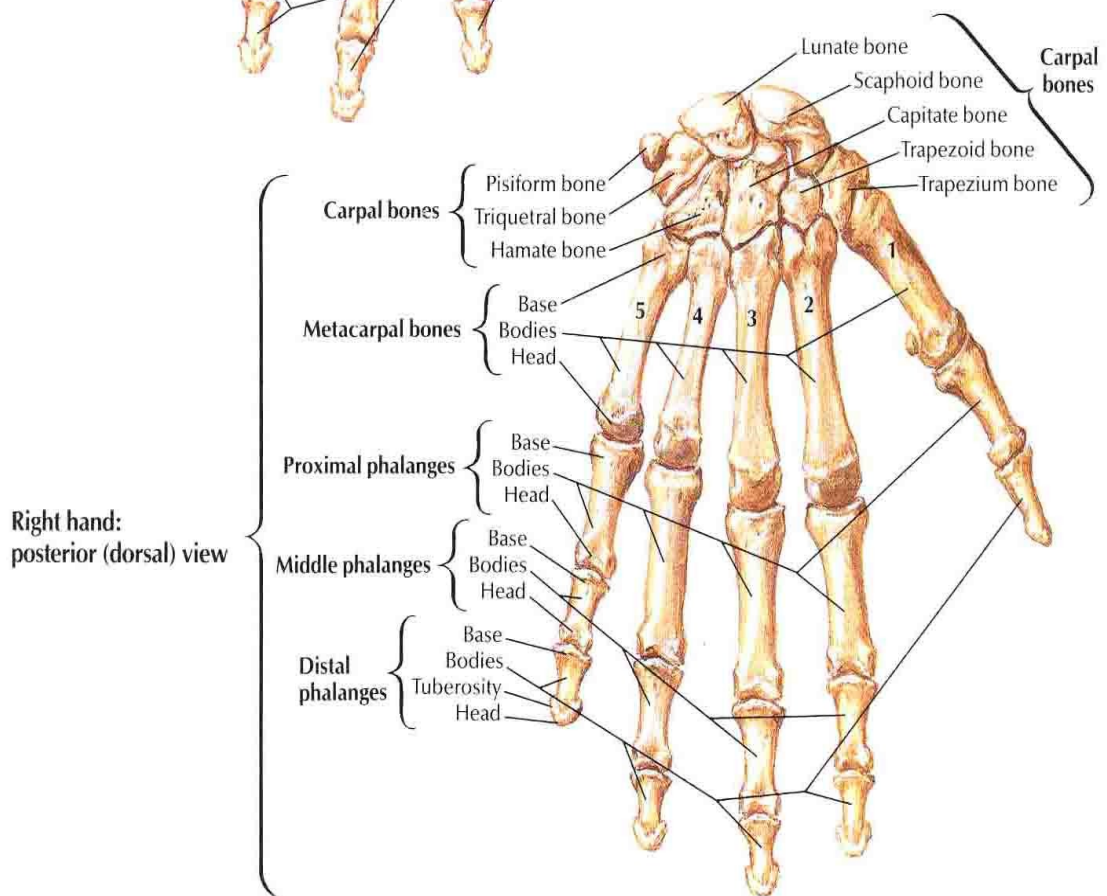
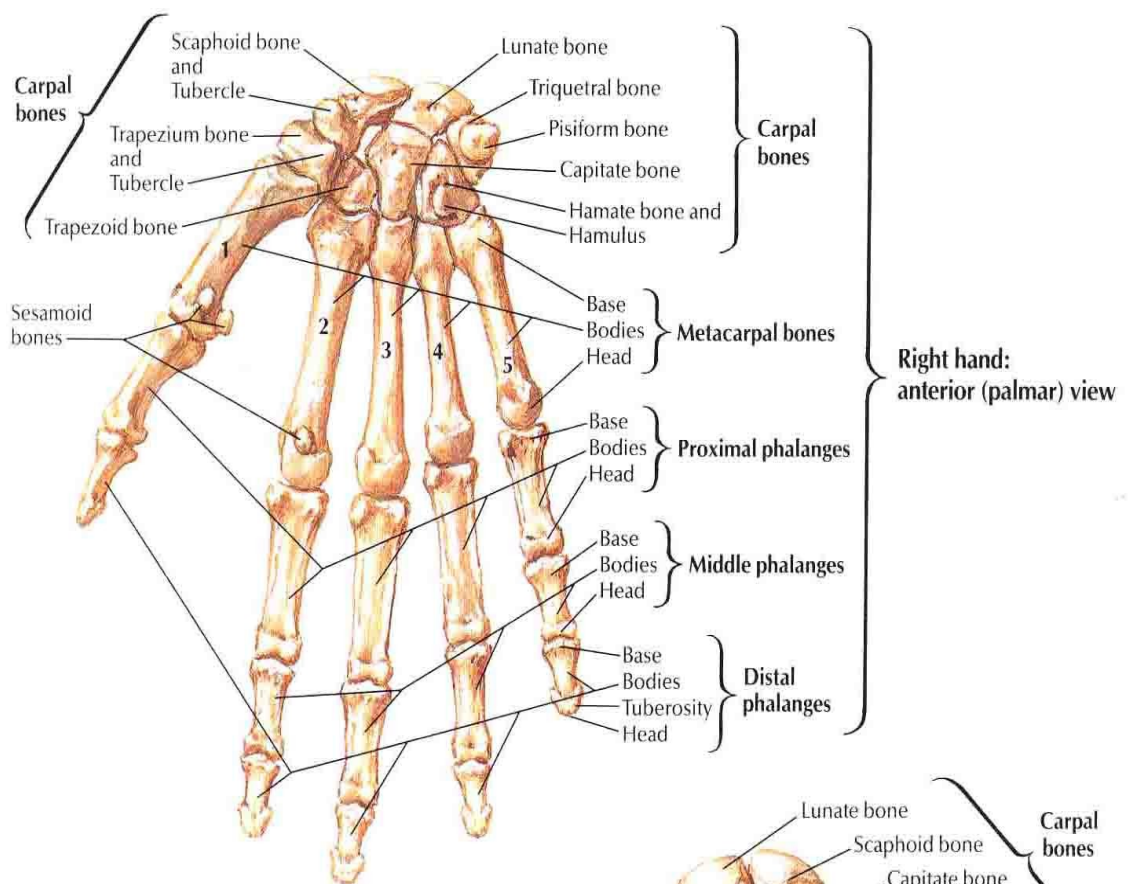
Příloha č. 5 – Mirror box

Příloha č. 6 – QuickDASH

Příloha č. 1 – Anatomická stavba předloktí a ruky

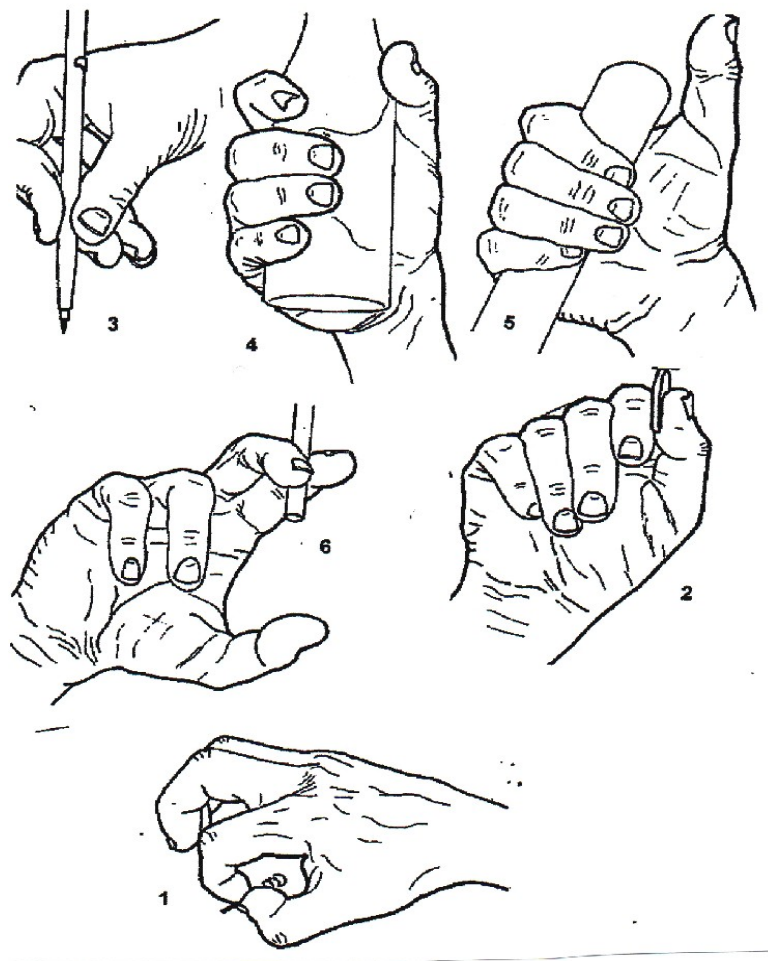


Zdroj: <http://bedahunmuh.files.wordpress.com/2010/05/bones-of-forearm.jpg>



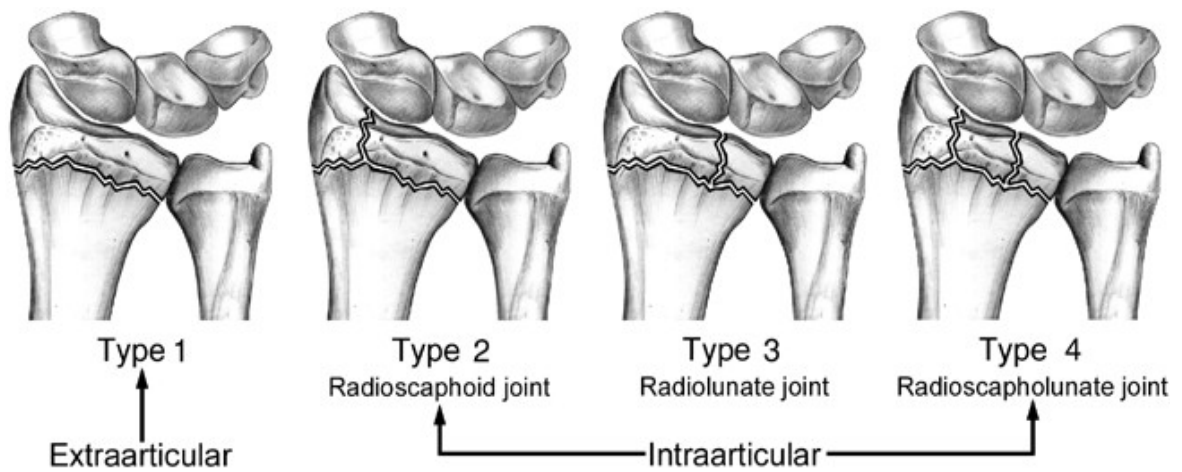
Zdroj: <http://bedahunmuh.files.wordpress.com/2010/05/bones-of-wrist-and-hand.jpg>

Příloha č. 2 – Úchopy dle Vého

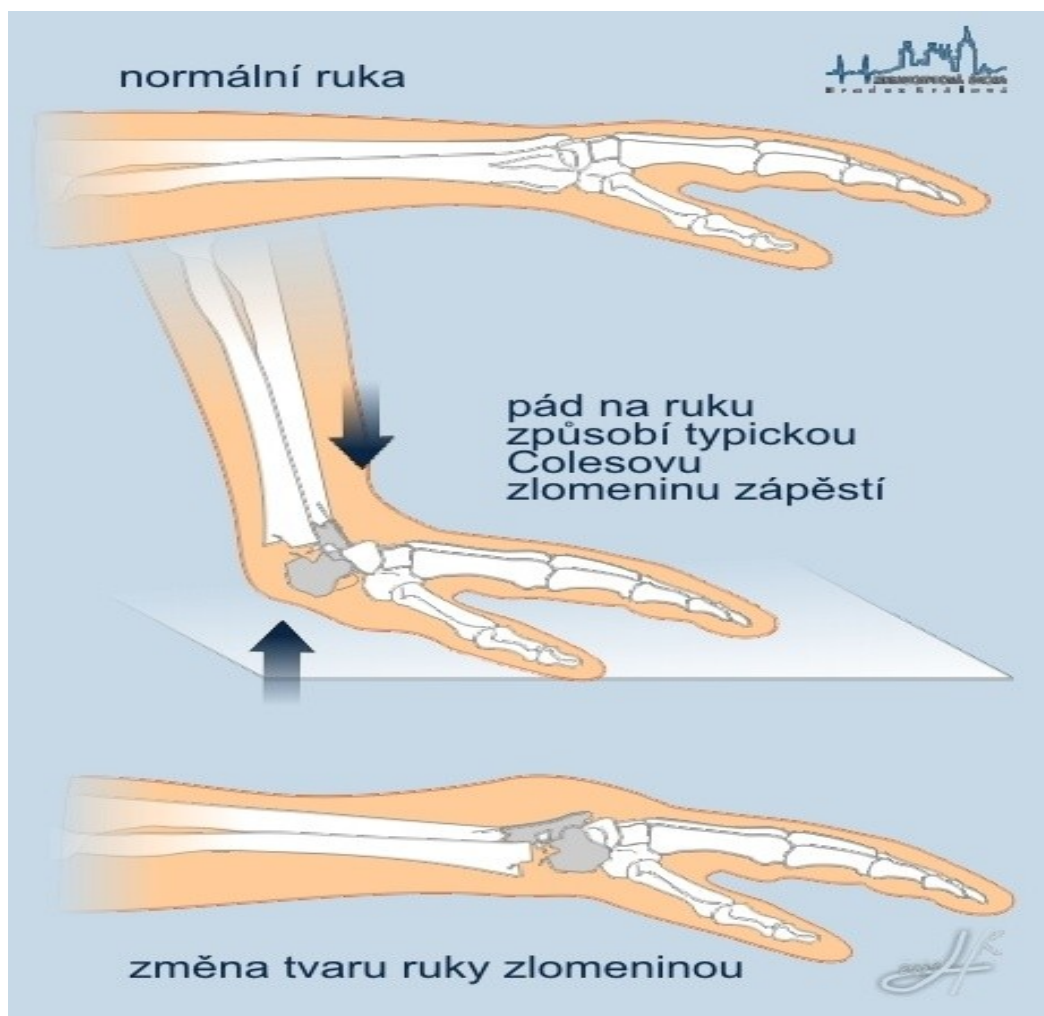


Zdroj: VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Triton, 2006, 375 s. ISBN 80 725-4837-9.

Příloha č. 3 – Fraktura distálního radia



Zdroj: <http://www.msdlatinamerica.com/ebooks/HandSurgery/sid250917.html>



Zdrj: http://ppp.zshk.cz/media.aspx?id=Ssp601&TB_iframe=true&height=830&width=480

Příloha č. 4 – Techniky PNF

Opakované kontrakce

Pohyb začíná izotonickou kontrakcí agonistů proti maximálnímu odporu do místa, kde začíná výrazně klesat síla. V místě oslabení dáme povel k výdrži – izometrická kontrakce. Při této izometrické kontrakci klademe odpor všem pohybovým komponentám. Jakmile dojde ke zvýšení síly ve slabších pohybových komponentách, dáme povel k izotonické kontrakci ve směru agonistického vzorce. Tyto kontrakce můžeme střídát několikrát (zpravidla 2 – 3x). Vždy končíme izotonickou kontrakcí.

Pomalý zvrát

Pohyb začíná izotonickou kontrakcí antagonistů proti maximálnímu odporu a ihned po ní následuje izotonická kontrakce agonistů proti maximálnímu odporu.

Pomalý zvrát s výdrží

Při této technice postupujeme stejně jako u předešlé. Navíc však přidáváme izometrickou kontrakci po izotonické kontrakci antagonistů i agonistů. (Pohyb začíná izotonickou kontrakcí antagonistů proti maximálnímu odporu s následnou izometrickou kontrakcí antagonistů, poté ihned následuje izotonická kontrakce agonistů proti maximálnímu odporu s následnou izometrickou kontrakcí agonistů.)

Rytmická stabilizace

Nejprve vedeme opakovaně pasivní pohyb v agonistickém i antagonistickém vzorci (navodíme pohybový rytmus). Poté dáme povel pacientovi, aby prováděl izotonickou kontrakci agonistů nejprve s dopomocí, pak aktivně proti odporu. V antagonistickém vzorci je pohyb vždy veden pasivně.

Zdroj: Sekyrová, Marcela. *PNF: Učební texty pro studenty 1.LF UK obor fyzioterapie*. 2011

Příloha č. 5 – Mirror box



Zdroj: <http://rehabrevolution.blogspot.cz/2010/11/speaking-of-reflections-have-those-of.html>

Příloha č. 6 – QuickDASH



INSTRUKCE

Tento dotazník se ptá na Vaše potíže a schopnost vykonávat určité činnosti.

Odpovězte prosím na každou otázku a vycházejte přitom ze svého stavu v minulém týdnu. Zakroužkujte vhodné číslo.

Pokud jste v minulém týdnu tuto činnost neprováděli, zkuste co nejlépe odhadnout, jaká odpověď je nejpřesnější.

Nezáleží na tom, kterou ruku k činnosti používáte a na způsobu, jak ji děláte; odpovězte prosím podle toho, jak jste schopen/schopna činnost provádět.



Zhodnoťte prosím svou schopnost vykonávat v minulém týdnu dále uvedené činnosti a zakroužkujte číslo pod příslušnou odpovědí.

	ŽÁDNÉ POTÍŽE	MÍRNÉ POTÍŽE	STŘEDNÍ POTÍŽE	ZÁVAŽNÉ POTÍŽE	NEMOHO VYKONÁVAT
1. otevřít těsně zašroubovaný nebo nový uzávěr na sklenici	1	2	3	4	5
2. provádět namáhavé domácí práce (např. umýt podlahu, kachličky)	1	2	3	4	5
3. nést nákupní tašku nebo aktovku	1	2	3	4	5
4. umýt si záda	1	2	3	4	5
5. krájet si jídlo nožem	1	2	3	4	5
6. rekreační aktivity, při kterých namáháte nebo zatěžujete paži, rameno nebo ruku (např. golf, používání kladívka, tenis atd.)	1	2	3	4	5

	VŮBEC NE	TROCHU	STŘEDNĚ	HODNĚ	MIMOŘÁDNĚ
7. Někdy Vám během minulého týdne vadily problémy s paží, ramenem nebo rukou při běžných sociálních aktivitách s rodinou, přáteli, sousedy nebo zájmovými skupinami?	1	2	3	4	5

	VŮBEC NEVADILY	TROCHU VADILY	STŘEDNĚ VADILY	VELMI VADILY	VŮBEC TO NEMOHO DĚLAT
8. Vadily Vám během minulého týdne problémy s paží, ramenem nebo rukou při práci nebo jiných pravidelných každodenních činnostech?	1	2	3	4	5

Ohodnoťte prosím, jak silné byly v minulém týdnu dále uvedené příznaky (zakroužkujte číslo)

	ŽÁDNÉ	MÍRNÉ	STŘEDNÍ	ZÁVAŽNÉ	MIMOŘÁDNĚ SILNÉ
9. bolesti paže, ramena nebo ruky	1	2	3	4	5
10. brnění (mravenčení) v paži, rameni nebo ruce	1	2	3	4	5

	ŽÁDNÉ POTÍŽE	MÍRNÉ POTÍŽE	STŘEDNÍ POTÍŽE	ZÁVAŽNÉ POTÍŽE	TAK VELKÉ POTÍŽE, ŽE NEMOHO SPÁT
11. Jak velké potíže jste měl/a během minulého týdne se spánkem kvůli bolesti paže, ramena nebo ruky? (zakroužkujte číslo)	1	2	3	4	5

QuickDASH SKÓR POSTIŽENÍ/ PŘÍZNAKŮ = $\frac{\{\text{součet n odpovědí}\}}{n} \cdot 1\} \times 25$, kde n je rovno počtu zodpovězených otázek.

QuickDASH skóre by se nemělo počítat v případě více než 1 chybějící odpovědi.

MODUL O PRÁCI (VOLITELNÝ)

Následující otázky zjišťují dopad Vašich potíží s paží, ramenem nebo rukou na schopnost pracovat (včetně práce v domácnosti, je-li to Vaše hlavní zaměstnání).

Uveďte prosím, jaká je Vaše práce: _____

nepracuji (můžete tuto část vynechat)

Zakroužkujte prosím číslo, které nejlépe popisuje Vaši tělesnou schopnost v minulém týdnu.

Měl/a jste nějaké potíže při:	ŽÁDNÉ POTÍŽE	MÍRNÉ POTÍŽE	STŘEDNÍ POTÍŽE	ZÁVAŽNÉ POTÍŽE	NEMOHU VYKONÁVAT
1. používání běžných pracovních postupů při práci?	1	2	3	4	5
2. vykonávání běžné práce kvůli bolestem paže, ramene nebo ruky?	1	2	3	4	5
3. provádění práce tak dobře, jak byste si přál/a?	1	2	3	4	5
4. trávení obvyklého množství času při práci?	1	2	3	4	5

MODUL O SPORTU/PROVOZOVÁNÍ HUDBY (VOLITELNÝ)

Následující otázky zjišťují dopad Vašich potíží s paží, ramenem nebo rukou na hraní *na hudební nástroj nebo na sportování, popř. obojí*.

Pokud provozujete více sportů nebo hrajete na více hudebních nástrojů (případně sportujete i hrajete na nějaký nástroj), odpovídejte podle té činnosti, která je pro Vás nejdůležitější.

Uveďte prosím, jaký sport nebo hudební nástroj je pro Vás nejdůležitější: _____

nesportuji ani nehraji na žádný hudební nástroj (můžete tuto část vynechat).

Zakroužkujte prosím číslo, které nejlépe popisuje Vaši tělesnou schopnost v minulém týdnu.

Měl/a jste nějaké potíže při	ŽÁDNÉ POTÍŽE	MÍRNÉ POTÍŽE	STŘEDNÍ POTÍŽE	ZÁVAŽNÉ POTÍŽE	NEMOHU VYKONÁVAT
1. používání běžných postupů při sportování nebo hře na hudební nástroj?	1	2	3	4	5
2. hře na hudební nástroj nebo sportování kvůli bolestem paže, ramena nebo ruky?	1	2	3	4	5
3. hraní na hudební nástroj nebo sportování tak dobře, jak byste si přál/a?	1	2	3	4	5
4. trávení obvyklého množství času cvičením nebo hraním na hudební nástroj, případně sportováním?	1	2	3	4	5

QuickDASH

SKÓROVÁNÍ VOLITELNÝCH MODULŮ: Sečtete příslušné hodnoty všech odpovědí; vydělíte je čtyřmi (počet položek); odečtete 1 a vynásobte dvaceti pěti. **Skór volitelného modulu by se neměl počítat v případě jakékoli chybějící hodnoty.**