

11 PŘÍLOHY

Seznam tabulek

Tab. č. 1 Extrinsický systém (Čihák, 2003).....	11
Tab. č. 2 Intrinsický systém (Čihák, 2003).....	11
Tab. č. 3 Zranění dle částí těla (Schöffl, 2003).....	38
Tab. č. 4 Poranění prstů (Schöffl, 2003).....	26
Tab. č. 5 Poranění šlachových poutek (n=122) (Schöffl, 2001).....	35
Tab. č. 6 Diagnostika poranění šlachového poutka (Schöffl, 2006).....	38
Tab. č. 7 Terapeutické směrnice u poranění šlachových poutek (Schöffl, 2003).....	39
Tab. č. 8 Stupně poranění šlachových poutek (Schöffl, 2003).....	40
Tab. č. 9 Tíže zranění ze 122 poranění šlachových poutek (Schöffl, 2003).....	40
Tab. č. 10 Tři kroky k regeneraci (Hochholzer, 2003)	48
Tab. č. 11 Následná terapie (Hochholzer, 2003)	58
Tab. č. 12 Procentuální výskyt poranění šlachových poutek.....	65
Tab. č. 13 Nejčastěji zraněné poutko z biomechanického hlediska.....	66
Tab. č. 14 Nejčastěji zraněné poutko dle empirických studií	66
Tab. č. 15 Nejčastěji zraněný prst.....	67
Tab. č. 16 Vyšetřovací metody	67
Tab. č. 17 Terapie dle jednotlivých autorů	68
Tab. č. 18 Různé metody tapingu	69
Tab. č. 19 Souhrnné výsledky.....	70

Seznam obrázků

Obr. č. 1 Anatomie průběhu šlach flexorů (Pilný, 2011).....	12
Obr. č. 2 Anatomie anulárních vazů prstu (Pilný, 2011)	14
Obr. č. 3 Přímý kontakt (Schweizer, 1999)	28
Obr. č. 4 Nepřímý kontakt (Schweizer, 1999).....	29
Obr. č. 5 Jednoprstový chyt (Hochholzer, 2001).....	30
Obr. č. 6 Otevřený úchop (Schöffl, 2006)	31
Obr. č. 7 Uzavřený úchop (Schöffl, 2006).....	32
Obr. č. 8 Viditelný vznik tětiny (Hochholzer, 2003).....	35
Obr. č. 9 Otok a vznik tětiny po komb. ruptuře A2/A3/A4 (Pfefferkorn, 2012).....	36
Obr. č. 10 Klinické vyšetření tětiny (Pfefferkorn, 2012).....	36
Obr. č. 11 MRI – ruptura šlachového poutka (Schöffl, 2001).....	37
Obr. č. 12 Fixace prstu (Yamaguchi, 2007).....	45
Obr. č. 13 Termoplastový prsten (Hahn, 2003)	49
Obr. č. 14 Tape (Schweizer, 2000)	50
Obr. č. 15 Zatížení poutka při uzavřeném úchopu (Schweizer, 2000)	51
Obr. č. 16 Tape dle Schweizera (Schweizer, 2000).....	52
Obr. č. 17 H-tape (Schöffl, 2007)	53
Obr. č. 18 Biomechanické působení sil na poutko A2 a A4 (Schöffl, 2007)	54
Obr. č. 19 Tape dle Schöffla (3. prst) a dle Schweizera (4. prst) (Schöffl, 2007)	54
Obr. č. 20 Cvičební pomůcky (Hochholzer, 2003).....	56
Obr. č. 21 Qi-gong (Yang, 1996).....	57
Obr. č. 22 Cvik 1.....	60
Obr. č. 23 Cvik 2.....	60
Obr. č. 24 Cvik 3.....	61
Obr. č. 25 Cvik 4.....	61

Obr. č. 26 Cvik 5.....	61
Obr. č. 27 Cvik 6.....	62

Použité symboly a zkratky:

atd.	a tak dále
č.	číslo
ČHS	Český horolezecký svaz
daN	dekanewton
DIP	distální interphalangeální
IFSC	International Federation of Sport Climbing
IP	interphalangeální kloub
K.O.	knockout
m	metr
m./mm.	musculus/musculi (sval/svaly)
max.	maximálně
MCP	metakarpophalangeální
MRI	magnetická rezonance
N	Newton
např.	například
NSAD	non steroidal antiphlogistic drugs
Obr.	obrázek
PIP	proximální interphalangeální
prox.	Proximální
RTG	rentgen
Tab.	tabulka
tzv.	takzvaný
UIAA	Union Internationale des Associations d'Alpinisme
UZ	ultrazvuk