

## Vzor použitého dotazníku: Poranění Achillovy šlachy

1. Věk:
2. Pohlaví:
3. Sport:
4. Výkonnostní úroveň sportovce: a) vrcholový b) výkonnostní c) pravidelný rekreační d) příležitostný rekreační
5. Utrpěl/a jste někdy poranění (natažení, natržení, přetržení) Achillovy šlachy? ano – ne

Vyplňuje se, pouze pokud je odpověď na otázku č. 5 ANO

6. O jaký typ poranění se jednalo? Do závorky uveďte, kolikrát jste byl/a postižen/a konkrétním typem: a) přetržení šlachy( ) b) natržení šlachy( ) c) natažení šlachy( )

V otázce č. 6 jsou poranění seřazena hierarchicky dle závažnosti od nejvíce k nejméně závažnému, v otázkách č. 7-19 odpovídejte v návaznosti na nejzávažnější typ poranění, který Vás postihl.

7. Váš věk v době poranění?:
8. Vaše výkonnostní úroveň v době poranění?: a) vrcholový sportovec b) výkonnostní sportovec c) pravidelný rekreační sportovec d) příležitostný rekreační sportovec
9. Z jaké příčiny došlo k poranění?:
  - a) cizím přičiněním (osobní souboj, poranění sportovním náčiním soupeře,...)
  - b) vlastním přičiněním (špatná obuv, nedostatečné rozcvičení, nepřizpůsobení se vnějším podmínkám,...)Uveďte, jak ke zranění došlo:
10. Při jakém sportu (disciplíně daného sportovního odvětví, např: prostná u gymnastiky, sprint 100m u atletiky,...) k poranění došlo?:
11. O jaký druh poranění se jednalo?:
  - a) traumatické (poranění, způsobené náhlou zevní událostí, která vede k narušení celistvosti a neporušenosti Achillovy šlachy)
  - b) kongenitální (poranění, mající původ ve vrozené patologii Achillovy šlachy)
  - c) únavové (poranění, způsobené dlouhodobým zatěžováním/přetěžováním Achillovy šlachy)
  - d) nevyplňuji, pouze natažení

12. Jaký typ léčby byl ve Vašem případě užit a) konzervativní (sádra, ortéza) b) operační c) žádná
13. Jak dlouho trvala léčba (pokud nebyla léčba stanovena, vepište „bez léčby“)?:
14. Jakou formou probíhala rehabilitace (pokud nebyla rehabilitace stanovena, vepište „bez rehabilitace“)?:
15. Jak dlouho probíhala rehabilitace (pokud nebyla rehabilitace stanovena, vepište „bez rehabilitace“)?:
16. Jak dlouho trval návrat k plnému zatížení?:
17. Užíval/a jste po poranění některou z forem prevence? ano – ne  
Pokud ano, jakou? (např.: užití ochranných pomůcek, podpurných pomůcek, výživa):
18. Ovlivnil úraz Váš přístup k realizaci sportovního výkonu? ano – ne  
Pokud ano, uveďte jak: (např.: změna typu tréninku, méně razantní přístup k řešení osobních soubojů, změna rychlosti provádění prvků, jiný typ rozcvičení...):
19. Co byste po předchozí zkušenosti udělal/a jinak, abyste předešel/předešla poškození Achillovy šlachy?:

## Vzor záznamového archu pro vybraný sport: rugby/americký fotbal

Věk	Pohlaví	Výkonnostní úroveň	Poranění (Dane; 1=ano)	Přetržení (počet)	Natržení (počet)	Natažení (počet)	Výkonnostní úroveň v době poranění	Vlastním přičiněním m=0; cizím přičiněním m=1	Mechanismus poranění	Traumatické poranění	Kongenitní poranění	Únavové poranění	Nevypíhnutí, pouze natažení	Léčba konzervativní	Léčba operativní	Bez léčby	Délka léčby (týdny)
35	muž	1	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
32	muž	1	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
22	muž	2	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
16	muž	2	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
23	muž	3	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
33	žena	1	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
31	žena	2	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
23	žena	2	0	0	0	0	x	x	x	0	0	0	0	0	0	0	0
40	muž	1	1	0	0	4	1	1	osobní souboj	1	0	0	0	1	0	0	3
36	muž	1	1	1	0	4	1	1	osobní souboj	1	0	0	0	0	1	0	13
32	muž	2	1	0	0	3	2	1	osobní souboj	1	0	0	0	0	0	1	0
49	muž	3	1	2	0	3	1	1	osobní souboj	1	0	0	0	0	1	0	10
29	muž	3	1	2	1	3	1	1	osobní souboj	1	0	0	0	0	1	0	13
19	muž	1	1	0	0	3	1	0	přetržení	0	0	1	0	1	0	0	2
17	muž	1	1	0	0	3	1	0	špatný došlap/doskok	1	0	0	0	1	0	0	2
28	muž	2	1	0	0	2	2	0	změna směru běhu	0	0	0	1	0	0	1	0
17	žena	1	1	0	0	2	1	1	osobní souboj	1	0	0	0	1	0	0	1
23	žena	1	1	0	0	3	1	1	osobní souboj	0	0	0	1	0	0	1	0
23	žena	1	1	1	0	2	1	0	start	0	0	1	0	0	1	0	13
38	žena	3	1	0	1	3	2	0	špatný došlap/doskok	1	0	0	0	0	1	0	14
23	žena	1	1	1	0	2	1	0	zastavení běhu	1	0	0	0	0	1	0	14
22	žena	2	1	0	0	2	2	0	změna směru běhu	1	0	0	0	1	0	0	2
28,18			14	7	2	45				10	0	2	2	3	6	3	63

Formy rehabilitace	Délka rehabilitace (týdny)	Návrat k zatížení (týdny)	Prevenice (neužívá /e=0; užívá/e=1)	Typy prevence	Ovlivnění výkonu (ne=0; ano=1)	Jakým způsobem byl výkon ovlivněn	Subjektivní hodnocení
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
roztýbávání, protahování	2	7	1	animal flex, elastický fixátor	0	x	x
vodoléčba, elektro léčba, rotoped	10	45	1	fixátor, wobenzym	1	méně agresivní hra	x
x	0	1	1	elvis, tejp	0	x	x
vodoléčba, posilování	10	45	1	kotníkové ortéza	1	méně agresivní hra	x
vacoped, magnety, vířivka	12	47	1	wobenzym, tejp, elastický fixátor	1	snížení výkonnostní úrovně	x
protahování	3	6	0	x	0	x	održení TP
rotoped	3	3	0	x	0	x	lepší kontrola pohybu
x	0	2	0	x	0	x	lepší rozvičení
x	0	2	1	tejp	0	x	x
x	0	0	0	x	0	x	x
vacoped, vířivka, rotoped, posilování	14	50	0	x	1	jiný typ rozvičení	lepší rozvičení, kvalitní regenerace
vířivka, rotoped, posilování	6	35	1	tejp	0	x	dobrá regenerace, posilování
magnety, vířivka	10	29	1	wobenzym, tejp	0	x	jiný výběr obuvi
vířivka	2	6	0	x	0	x	lepší rozvičení
	3,142857	20	8		4		