

Příloha 1: Edukační plakát

VYMAŇTE SE ZE SVÉHO STEREOTYPU!

SEDÍTE DLOUHODOBĚ V NEPŘIROZENÉ POZICI?

BOLÍ VÁS ZÁDA, HLAVA ČI KONČETINY?

VYHRAĎTE SI PROTO DENNĚ VE SVÉ PRACOVNÍ DOBĚ PÁR MINUT NA PRAVIDELNÉ CVIČENÍ, KTERÉ VÁM POMŮŽE SE S VAŠIMI POTÍŽEMI VYPOŘÁDAT!

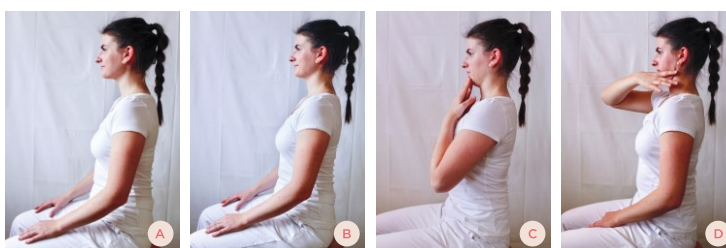
NÁSLEDUJÍCÍ MATERIÁL VÁM UKÁŽE JAK NA TO.

Doporučení: optimálně zacvičte celý soubor cviků 3x v průběhu pracovní doby, dále dle potřeby. V případě vyvolání bolesti cvik vynechejte a pro více informací vyhledejte fyzioterapeuta.

1) RETRAKCE HLAVY VSEDĚ

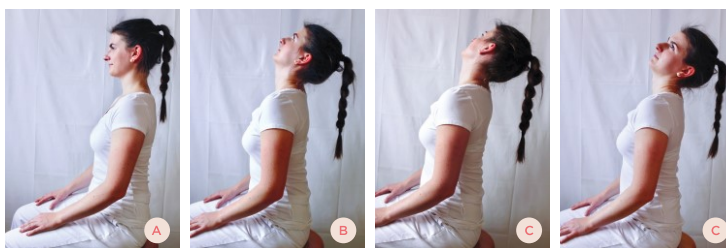
- vzpřímeně se posaďte na židli
- koukejte před sebe (A)
- pohybujte hlavou plynule dozadu, až dosáhnete maxima – retrakční držení hlavy (B)
- nezaklánějte ani nepředklánějte hlavu
- opakujte 10x

* Pro zvýšení účinnosti přidejte přetlak – položte si prsty rukou na bradu a dotlačte bradu ještě dál (C či D)



2) ZÁKLON HLAVY VSEDĚ

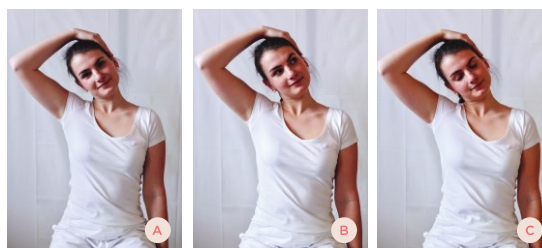
- cvik 1 provádíte bez chyby a bez bolesti
- vzpřímeně se posaďte na židli
- udržte hlavu v retrakční poloze (A)
- pomalu zvedejte bradu, zaklánějte hlavu a dívejte se do stropu (B)
- zakloňte hlavu co nejdále
- pomalu hlavu vraťte zpět do výchozí polohy
- opakujte 10x



* V případě bezbolestného a bezchybného provedení můžete v záklonu provést malé rotace. Otáčejte v konečné poloze plynule hlavou od střední osy o 2 cm do obou stran (C). Po pár vteřinách rotování vraťte hlavu do střední osy a pomalu ji navracujte do výchozí polohy.

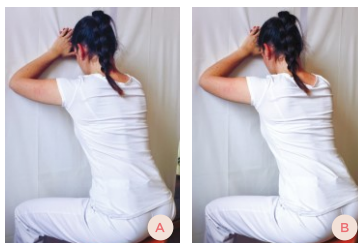
3) UVOLNĚNÍ ŠÍJOVÝCH SVALŮ

- vzpřímeně se posaďte na židli, hlavu ukleňte na jednu stranu
- ruka na straně úklonu leží na hlavě, druhá ruka je volně podél těla (A)
- při nádechu směřuje pohled očí na protilehlou stranu, než se ukláníte (B)
- při výdechu zavřete oči a nechte hlavu volně v úklonu (C)
- opakujte 8x na obě strany



4) AUTOMOBILIZACE HRUDNÍ PÁTEŘE

- sedněte si na židli a předloktí se spojenými rukama na sobě položte na zeď (A)
- hlava je v prodloužení páteře
- vždy s výdechem přibližujte hrudník dopředu směrem ke stěně (B)
- opakujte 10x



5) EXTENZE VESTOJE

- postavte se zpříma, nohy na šířku pánve od sebe (A)
- položte dlaně na hýždě, prsty směřují dolů (B)
- pomalu se plynule zaklánějte, ruce používejte jako oporu (C)
- nekrčte kolena a nezaklánějte hlavu
- v maximálním záklonu vydržte dvě sekundy, následně se pomalu vraťte
- opakujte 10x



6) UVOLNĚNÍ SVALŮ ZÁPĚSTÍ

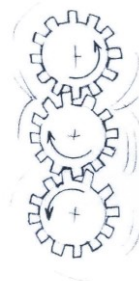
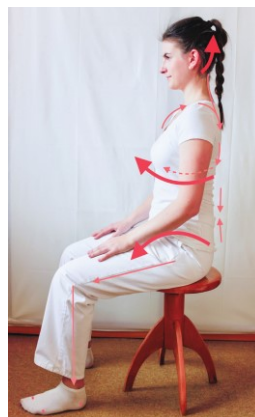
- vzpřímeně se posaďte na židli, položte pravou ruku na stůl opřenou o loket
- otočte dlaň ke stropu, prsty směrem od sebe
- levou rukou fixujte prsty a proveďte mírný tlak proti fixující ruce, vydržte 10–15 sekund (A)
- zhluboka se nadechněte, s výdechem tlak povolte a nechte pravou ruku volně bez dotažení protáhnout (B)
- opakujte 8x na každou ruku



7) KORIGOVANÝ SED

- pohodlně a stabilně nastavte dolní končetiny – nohy na šířku pánve od sebe, kolena jsou lehce pod úrovní kyčelních kloubů, bérce směřují kolmo do země, plosky nohou mají kontakt s podložkou ve 3 bodech (pod palcem, malíkem a patou)
- uvědomte si své sedací hrboly a plně je zatíže
- horní končetiny jsou volně položeny na stehnech
- napřimte se až do protažení šíje dle modelu ozubených kol – mějte pocit růstu vzhůru

* Vyvarujte se klopení pánve dopředu. Napřimění probíhá v celé délce páteře



8) POSILOVÁNÍ MEZILOPKOVÝCH SVALŮ

- vzpřímeně se posaďte na židli, ruce jsou volně položeny na stehnech
- vytvořte v ruce klenbu lehkým zakloněním zápěstí s vrcholem pod 2. a 3. prstem, prsty jsou položeny volně (představa: držíte jablko)
- v ose svého předloktí vyvíjíte tlak proti vašim stehnům – máte pocit, jako byste chtěli zabrzdit svá stehna, avšak stále v ruce držíte vytvarovanou klenbu
- lokty lehce přiblížte k tělu
- cítíte protažení v oblasti ramen a krku, zároveň pracují svaly kolem dolního úhlu lopatky
- volně dýchejte, vydržte 10 sekund a následně povolte tlak
- opakujte 10x



Příloha 2: Informovaný souhlas pacienta (vzor)

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce (dále jen BP):

Kompenzační cvičení u jednostranně zaměřených profesí

Stručná anotace BP:

V této bakalářské práci bude autorka hodnotit Vaše pracovní podmínky a pozice, které zaujímáte při výkonu práce. Ze zjištěných informací Vám bude navržen odpovídající cvičební plán, který je aplikovatelný do pracovního stereotypu. Budete poučena o plnění cvičebního plánu a následně po dobu dvou měsíců budete pravidelně v pracovní době cvičit. Po skončení nastavené terapie bude provedeno hodnocení pro zjištění účinnosti nastavené terapie.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

1. Já, níže podepsaný/á souhlasím s účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány formou kazuistiky. Je mi více než 18 let.
2. Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejích postupech, průběhu zpracování, a formě mé spolupráce. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
3. Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje účast v kazuistice BP je dobrovolná.
4. Kazuistika bude v BP uveřejněna přísně anonymně bez jakýchkoliv osobních údajů.
5. S účastí v kazuistice BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis studenta: