

Seznam příloh

Příloha č. 1: Formulář potvrzený Etickou komisí UK FTVS

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu účastníků výzkumu

Příloha č. 3: Rozpis intervenčního programu

Příloha č. 4: Vzor vstupního anketního šetření

Příloha č. 5: Vzor výstupního anketního šetření

Příloha č. 6: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 7: Seznam obrázků

Příloha č. 1: Formulář potvrzený Etickou komisí UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Ovlivnění stabilizační funkce jedinců po jednostranné amputaci prostřednictvím programu zaměřeného na zlepšení funkce nohy

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: 5/2018- 7/2018

Předkladatel: Zdenka Mádlová

Hlavní řešitel: Zdenka Mádlová

Místo výzkumu (pracoviště): Laboratoř sportovní motoriky UK FTVS

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Popis projektu: Skupina jedinců po jednostranné amputaci dolní končetiny bude zařazena do programu zaměřeného na zlepšení funkce nohy. Pravidelná intervence bude doporučena 6x týdně, 20-30 minut po dobu 10-12 týdnů. Cílem je pozitivně ovlivnit stabilizační funkci jedince, pomocí programu zaměřeného na zlepšení funkce nohy. Jedná se o kvantitativně- kvalitativní šetření případové studie. Vstupní data budou získávána: pomocí tlakové desky Footscan (RS Scan International, Belgie) a 3D scanu (RS Scan International, Belgie) v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS pod vedením Mgr. Tomáše Gryce, Ph.D., data poté budou vyhodnocována s pomocí Mgr. Jitky Marenčákové. Další metodou získávání dat bude Foot Posture Index a testy zaměřené na zjištění rozsahu funkce svalů nohy. Jako poslední použitou metodou sběru dat bude vlastní dotazník. Následně bude sestaven zdravotně tělovýchovný program vycházející z principů zdravotní tělesné výchovy, vytvořený s pomocí PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D. Výstupní data budou opět shromažďována stejnými metodami sběru dat jako data vstupní.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet je v rozmezí 2- 6 dospělých účastníků. Do výzkumu nebudou zařazeny osoby s možnou celkovou ani částečnou kontraindikací. Do skupiny celkových kontraindikací řadíme: poruchy krevního oběhu, virová onemocnění, nádorová onemocnění. Mezi kontraindikace částečné: zánětlivé onemocnění slach, vazů a kloubů nohy, cévní onemocnění nohy, nekrózy a bakteriální infekce, syndrom diabetické nohy. Vzhledem k typu programu není za potřebí předešlá zkušenost účastníků. Účastníci budou vybíráni pod dohledem PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D.

Zajištění bezpečnosti: Metoda výzkumu je neinvazivní. Všichni účastníci výzkumu budou pečlivě seznámeni s metodami sběru dat a s intervenčním programem. Testování bude probíhat v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS za odborného dozoru Mgr. Tomáše Gryce, Ph.D. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Účastníci výzkumu jsou plnoletí probandi po jednostranné amputaci dolní končetiny a byli vybráni za předpokladu, že je program zaměřený na zlepšení funkce nohy následně pozitivně ovlivní jejich stabilizační funkci. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: přiložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 23. 4. 2018

Podpis předkladatele

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 096/2018

dne: 3.5.2018

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Etická komise UK FTVS potvrzuje, že tento projekt splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); [Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování](#) (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a [Úmluva o lidských právech a biomedicině](#) č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce s názvem: Ovlivnění stabilizační funkce jedinců po jednostranné amputaci prostřednictvím programu zaměřeného na zlepšení funkce nohy, prováděné v Laboratoři sportovní motoriky UK FTVS.

Cílem výzkumného projektu je pozitivně ovlivnit stabilizační funkci jedince po jednostranné amputaci dolní končetiny, pomocí programu zaměřeného na zlepšení funkce nohy.

Před zahájením intervence bude provedena statická diagnostika nohy pomocí 3D Scanu (RS Scan International, Belgie) a tlakové desky Footscan (RS Scan International, Belgie) v laboratoři sportovní motoriky UK FTVS pod dohledem Mgr. Tomáše Gryce, Ph.D.. Testování na tlakové desce bude prováděno ve třech fázích. Ve stoji v širším postavení, ve stoji na jedné noze s otevřenými a následně zavřenými očima. Každá fáze bude trvat 30 sekund.

Dále bude použit Foot Posture Index, a funkční testy. Tyto testy hodnotí postavení, funkce nohy a rozsah funkce svalů nohy. Hodnotí se ve stoji nebo v sedě a doba trvání bude do 10 minut.

Jako poslední použitou metodou sběru dat bude vlastní dotazník.

Následně bude sestaven zdravotně tělovýchovný program vycházející z principu zdravotní tělesné výchovy, vytvořený s pomocí PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D. . Pravidelná intervence Vám bude doporučena 6x týdně, 20-30 minut po dobu 10-12 týdnů.

Výstupní data budou opět shromažďována stejnými metodami jako data vstupní. Způsob zásahu je neinvazivní. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Do výzkumu nebudete zařazeni s možnou kontraindikací, kterými jsou: poruchy krevního oběhu, virová onemocnění, nádorová onemocnění, onemocnění šlach, vazů a kloubů nohy, cévní onemocnění nohy, nekrózy a bakteriální infekce, syndrom diabetické nohy.

S intervencí může být spojena únava nohy, tlak, nebo slabá bolest nohy, která se však způsobena aktivním zapojením svalů nohy, které jsou potřebné pro její správnou funkci.

Vaše účast v projektu nebude finančně ohodnocená.

Výsledky bakalářské práce budou zveřejněny v rámci UK FTVS v elektronické podobě v repozitáři závěrečných prací UK, originál svazku bakalářské práce bude k nahlédnutí ve studovně UK FTVS, eventuálně po vyžádání na emailové adrese: zdenkamadlova@gmail.com

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha č. 3: Rozpis intervenčního programu

Tabulka 21 – Seznam cviků na první týden intervence

TÝDEN 1		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1A</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> chodidlem plynule kroužíme po míčku/ ježku, příjemným tlakem kroužíme míčkem/ ježkem v obou směrech.</p>	tenisový míček	po dobu cca 1-2 minuty
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy, horní paže jsou v připázení.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		5x do každého směru
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		5x
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p>		8x

<p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		8x

Tabulka 22 – Seznam cviků na druhý týden intervence

TÝDEN 2		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1B</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule válíme míček/ ježka příjemným tlakem od prstů až k patě a poté zpět.</p>	tenisový míček	po dobu cca 1-2 minuty
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti</p>		8x do každého směru

<p>směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		8x
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		10x
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		10x
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		10x

Tabulka 23 – Seznam cviků na třetí týden intervence

TÝDEN 3		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1A</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> chodidlem plynule kroužíme po míčku/ ježku, příjemným tlakem kroužíme míčkem/ ježkem v obou směrech.</p>	světle modrý ježek	po dobu cca 1-2 minuty
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		10x do každého směru
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		8x
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		10x

<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		10x
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		10x
<p><u>Cvik 7</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.</p>		8x

Tabulka 24 – Seznam cviků na čtvrtý týden intervence

TÝDEN 4		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1B</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p>	červený ježek	po dobu cca 1-2 minuty

<p><i>Průběh cviku:</i> plynule válíme míček/ ježka příjemným tlakem od prstů až k patě a poté zpět.</p>		
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		<p>10x do každého směru</p>
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		<p>10x</p>
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		<p>12x</p>
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		<p>12x</p>
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce.</p>		<p>12x</p>

Průběh cviku: snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.		
<u>Cvik 7</u> <i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce. <i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.		8x
<u>Cvik 8</u> <i>Základní poloha:</i> sed na židli, chodidlo na podložce. <i>Průběh cviku:</i> postupně se snažíme silou zatlačit na špičku každého prstu tak, aby zůstal pevný a neohnul se v žádném kloubu.		5x

Tabulka 25 – Seznam cviků na pátý týden intervence

TÝDEN 5		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<u>Cvik 1A</u> <i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek. <i>Průběh cviku:</i> chodidlem plynule kroužíme po míčku/ ježku, příjemným tlakem kroužíme míčkem/ ježkem v obou směrech.	zelený ježek	po dobu cca 1-2 minuty

<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		10x do každého směru
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		10x
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		8x
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		8x
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p>		8x

<p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		
<p><u>Cvik 7</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.</p>		8x
<p><u>Cvik 8</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> postupně se snažíme silou zatlačit na špičku každého prstu tak, aby zůstal pevný a neohnul se v žádném kloubu.</p>		8x
<p><u>Cvik 9A</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> malý míček zvedneme nohou ze země a podáme si ho do ruky.</p>	malý míček	10x

Tabulka 26 – Seznam cviků na šestý týden intervence

TÝDEN 6		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1B</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule válíme míček/ ježka příjemným tlakem od prstů až k patě a poté zpět.</p>	<p>zelený ježek</p>	<p>po dobu cca 1-2 minuty</p>
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		<p>10x do každého směru</p>
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		<p>10x</p>
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		<p>10x</p>

<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		10x
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		10x
<p><u>Cvik 7</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.</p>		10x
<p><u>Cvik 8</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> postupně se snažíme silou zatlačit na špičku každého prstu tak, aby zůstal pevný a neohnul se v žádném kloubu.</p>		10x

<p><u>Cvik 9B</u></p> <p>Základní poloha: sed na židli.</p> <p>Průběh cviku: overball zvedneme nohou ze země a podáme si ho do ruky</p>	<p>overball nafouklý z ½.</p>	<p>10x</p>
---	---------------------------------------	------------

Tabulka 27 – Seznam cviků na sedmý týden intervence

TÝDEN 7		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1A</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> chodidlem plynule kroužíme po míčku/ ježku, příjemným tlakem kroužíme míčkem/ ježkem v obou směrech.</p>	<p>malý zelený ježek</p>	<p>po dobu cca 1-2 minuty</p>
<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		<p>10x do každého směru</p>
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo nohy se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		<p>10x</p>

<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		10x
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		10x
<p><u>Cvik 6</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		10x
<p><u>Cvik 7</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.</p>		10x

<p><u>Cvik 8</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> postupně se snažíme silou zatlačit na špičku každého prstu tak, aby zůstal pevný a neohnul se v žádném kloubu.</p>		10x
<p><u>Cvik 9B</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> overball zvedneme nohou ze země a podáme si ho do ruky.</p>	overball nafouklý z ½.	15x
<p><u>Cvik 10</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> stoj na balančním disku oběma nohama</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se stoupnout si na zdravou nohu a chvíli ve stoji na jedné noze vydržet.</p>	balanční disk	8x

Tabulka 28 – Seznam cviků na osmý týden intervence

TÝDEN 8		
Cvik	Pomůcky	Počet opakování
<p><u>Cvik 1B</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, pod chodidlem je tenisový míček nebo masážní ježek.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule válíme míček/ ježka příjemným tlakem od prstů až k patě a poté zpět.</p>	malý zelený ježek	po dobu cca 1-2 minuty

<p><u>Cvik 2</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> sed na židli, dolní končetina je v kontaktu s podložkou pouze špičkou nohy.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> provádíme plynulé kroužení v kotníku, přesněji v hlezenním kloubu po směru a poté i proti směru hodinových ručiček, v průběhu kroužení se špičky se nesmí zvedat z podložky.</p>		10x do každého směru
<p><u>Cvik 3</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> celé chodidlo se dotýká podložky.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule přenášíme váhu z celé plochy pouze na špičku a následně na patu.</p>		12x
<p><u>Cvik 4</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> zpevníme chodidlo tak, aby se vytvořil oblouk a noha se dotýkala podložky jen prsty, patou a vnější hranou (tzv. malá noha).</p>		12x
<p><u>Cvik 5</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> z natažených prstů se snažíme udělat „pěstičku“ a z pěstičky se vracíme zpět do natažených prstů. Pohyb je veden po zemi, nezvedá se od země ani pata ani prsty.</p>		12x
<p><u>Cvik 6</u></p>		12x

<p>Základní poloha: vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p>Průběh cviku: snažíme se co nejvíce roztáhnout všechny prsty od sebe. Pohyb je veden po podložce a prsty se od ní nesmí zvedat.</p>		
<p><u>Cvik 7</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> plynule a postupně zvedáme jednotlivé prsty od podložky, poté je postupně pokládáme na podložku. Během cviku se zvedají pouze prsty, chodidlo zůstává na podložce.</p>		12x
<p><u>Cvik 8</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> vzpřímený stoj, chodidlo na podložce.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> postupně se snažíme silou zatlačit na špičku každého prstu tak, aby zůstal pevný a neohnul se v žádném kloubu.</p>		12x
<p><u>Cvik 9C</u></p> <p>Základní poloha: sed na židli.</p> <p>Průběh cviku: zvedneme nohou tužku ze země a podáme si ji do ruky.</p>		10x
<p><u>Cvik 10</u></p> <p><i>Základní poloha:</i> stoj na balančním disku oběma nohama.</p> <p><i>Průběh cviku:</i> snažíme se stoupnout si na zdravou nohu a chvíli ve stoji na jedné noze vydržet.</p>	balanční disk	5x + 5x se zavřenýma očima

Příloha č. 4: Vzor vstupního anketního šetření

Vstupní anketní šetření

1. Osobní údaje:

Jméno a Příjmení:

Pohlaví: žena muž

Věk :

Kontaktní údaje (e-mail/tel.):

2. Údaje spojené s amputací

Strana amputace:

Rok amputace:

Příčina amputace: úraz/traumatická příčina tumor vrozená deformita
Diabetes mellitus jiná příčina

Délka pahýlu (v centimetrech):

Protézu denně používám:

nikdy občas alespoň polovinu dne většinu dne celý den

Berle denně používám:

nikdy občas alespoň polovinu dne většinu dne celý den

3. Pohybová aktivita

Pravidelně (každý týden) se věnuji:

nevěnuji se žádné pohybové aktivitě chůzi (souvisle nejméně 30 minut)
Nordic walkingu plavání jízdě na kole józe

věnuji se jiné pohybové aktivitě/sportu:.....

V průměru se věnuji pohybové aktivitě:

0 hodin v týdnu méně než 1 hodinu týdně v rozmezí 1 – 3 hodiny týdně

více než 3 hodiny týdně

4. V současnosti mám obtíže či bolesti v oblasti pohybového aparátu

Ne Ano

Pokud ano stručně uveďte jaké:.....

Příloha č. 5: Vzor výstupního anketního šetření

Výstupní anketní šetření

U každého tvrzení je uvedeno pět čísel, každé číslo vyjadřuje jistou míru souhlasu s danou výpovědí. Zakroužkováním vždy jednoho čísla se pokuste vyjádřit míru souhlasu s daným tvrzením.

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

a) Pokyny a požadavky spojené s výzkumem pro mě byli srozumitelné

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

b) Intervenci hodnotím jako přínosnou zkušenost

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

c) Intervenci jsem vnímal/a jako sobě příjemné

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím

- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

d) Myslím si, že intervence měla pozitivní vliv na funkci mé nohy

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

e) Myslím si, že se má noha stala vnímavější k podnětům

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

f) Myslím si, že se zlepšila má stabilita ve stoji

- 1 - s tvrzením plně souhlasím
- 2 - s tvrzením spíše souhlasím
- 3 - nevím, neutrální odpověď
- 4 - s tvrzením spíše nesouhlasím
- 5 - s tvrzením nesouhlasím

Příloha č. 6: Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek:

Tabulka 1 – Změny v hodnotách celkové dráhy středu tlakového působení u probanda 1

Tabulka 2 – Změny v hodnotách celkové dráhy středu tlakového působení u probanda 2

Tabulka 3 – Změny v hodnotách celkové dráhy středu tlakového působení u probanda 3

Tabulka 4 – Změny v hodnotách celkové dráhy středu tlakového působení u probanda 4

Tabulka 5 – Rozložení tělesné hmotnosti na dolní končetiny u probanda 1

Tabulka 6 – Rozložení tělesné hmotnosti na dolní končetiny u probanda 2

Tabulka 7 – Rozložení tělesné hmotnosti na dolní končetiny u probanda 3

Tabulka 8 – Rozložení tělesné hmotnosti na dolní končetiny u probanda 4

Tabulka 9 – Tvarové charakteristiky chodidla u probanda 1

Tabulka 10 – Tvarové charakteristiky chodidla u probanda 2

Tabulka 11 – Tvarové charakteristiky chodidla u probanda 3

Tabulka 12 – Tvarové charakteristiky chodidla u probanda 4

Tabulka 13 – Funkční svalové testy u probanda 1

Tabulka 14 – Funkční svalové testy u probanda 2

Tabulka 15 – Funkční svalové testy u probanda 3

Tabulka 16 – Funkční svalové testy u probanda 4

Tabulka 17 – Obecné informace o probandovi 1

Tabulka 18 – Obecné informace o probandovi 2

Tabulka 19 – Obecné informace o probandovi 3

Tabulka 20 – Obecné informace o probandovi 3

Tabulka 21 – Seznam cviků na první týden intervence

Tabulka 22 – Seznam cviků na druhý týden intervence

Tabulka 23 – Seznam cviků na třetí týden intervence

Tabulka 24 – Seznam cviků na čtvrtý týden intervence

Tabulka 25 – Seznam cviků na pátý týden intervence

Tabulka 26 – Seznam cviků na šestý týden intervence

Tabulka 27 – Seznam cviků na sedmý týden intervence

Tabulka 28 – Seznam cviků na osmý týden intervence

Seznam grafů:

Graf 1 – tvrzení a) – Pokyny a požadavky spojené s intervencí pro mě byly srozumitelné

Graf 2 – tvrzení b) – Intervenci hodnotím jako pozitivní zkušenost

Graf 3 – tvrzení c) – Intervenci jsem vnímal/a jako sobě příjemnou

Graf 4 – tvrzení d) – Myslím si, že intervence pozitivně ovlivnila funkci svalů nohy

Graf 5 – tvrzení e) – Myslím si, že se má noha stala vnímavější k podnětům

Graf 6 – tvrzení f) – Myslím si, že se zlepšila má stabilita ve stoji

Příloha č. 7: Seznam obrázků

Seznam obrázků:

Obrázek 1 – Cvik 1A

Obrázek 2 – Cvik 1A

Obrázek 3 – Cvik 2

Obrázek 4 – Cvik 3

Obrázek 5 – Cvik 4

Obrázek 6 – Cvik 5

Obrázek 7 – Cvik 6

Obrázek 8 – Cvik 7

Obrázek 9 – Cvik 8

Obrázek 10 – Cvik 9A

Obrázek 11– Cvik 9B

Obrázek 12 – Cvik 9C

Obrázek 13 – Cvik 10

Obrázek 14 – Pomůcky 1

Obrázek 15 – Pomůcky 2

Obrázek 16 – Pomůcka 3