

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník (obrázek).....	45
---------------------------------------	----

Příloha č. 1 Dotazník: Muskuloskeletální obtíže muzikantů hrající na smyčcové nástroje (vlastní)

Bolesti a obtíže profesionálních hráčů na smyčcové nástroje

Bolesti a obtíže profesionálních hráčů na smyčcové nástroje

Dobrý den,

Jmenuji se Eliška Kutinová a jsem studentkou fyzioterapie na 2. lékařské fakultě UK. Ráda bych Vás požádala o pomoc při sběru informací pro mou bakalářskou práci s názvem: Myoskeletální poruchy v oblasti krku, zad a horních končetin u muzikantů hrající na smyčcové nástroje. Chci se zabývat obtížemi, které jsou způsobené jednostranným a stereotypním zatížením při hře.

Všechny zde nabyté informace jsou důvěrné a nebudou nikde bez souhlasu dotazovaného publikovány ani zveřejňovány. Informace slouží pouze pro mou práci a výzkum.

Zde prosím odpovězte na několik osobních otázek, na otázky o začátkách hraní a četnost hry.

Jméno a příjmení (pouze pro zamezení duality)

Pohlaví

- Muž
 Žena

Věk

Nástroj na který hraje

- Housle
- Viola
- Violoncello
- Kontrabas

Kde nyní pracujete (všechny soubory, orchestry atd. kde pravidelně nebo delší dobu hraje)

Věk, ve kterém jste začal(a) hrát na hudební nástroj (jakýkoli)

- 5-6 let
- 7-8 let
- 9-10 let
- 11-12 let
- 13-15 let
- 16-20 let
- více

Věk ve kterém jste začal(a) hrát na nástroj (současný)

- 5-6 let
- 7-8 let
- 9-10 let
- 11-12 let
- 13-15 let
- 16-20 let
- více

Kolik let se živíte hraním

- 0-10 let
- 11-20 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- více

Kolik dní v týdnu pracujete (hrajete)

- 1 den
- 2 dny
- 3 dny
- 4 dny
- 5 dní
- 6 dní
- 7 dní

Kolik hodin v týdnu hrajete (zkoušky+ samostatná příprava+ koncerty)

- 0-5 hodin
- 6-10 hodin
- 11-15 hodin
- 16-20 hodin
- 21-25 hodin
- 26-30 hodin
- více

Kolik hodin v týdnu pracujete (druhá/vedlejší práce)

- 0-5 hodin
- 6-10 hodin
- 11-15 hodin
- 16-20 hodin
- 21-25 hodin
- více

Kolik hodin v týdnu hrajete- samostatně cvičíte

- 1-5 hodin
- 6-10 hodin
- 11-15 hodin
- 16-20 hodin
- 21-25 hodin
- více

Kolik hodin v týdnu hrajete- zkouška ve skupině (orchestru)

- 1-5 hodin
- 6-10 hodin
- 11-15 hodin
- 16-20 hodin
- 21-25 hodin
- více

Kolik hodin v týdnu hrajete- koncerty a vystoupení

- 1-5 hodin
- 6-10 hodin
- 11-15 hodin
- 16-20 hodin
- 21-25 hodin
- více

Poznámky:

Zde prosím odpovězte na otázky týkající se vašich fyzických problémů či obtiží.

Bolesti částí těla

Nápověda k otázce: *Vyplňte prosím oblasti výskytu vaší bolesti, problémů, diskomfortu atd. v časové ose. Týká se pouze obtiží spojených s hraním*

	Žádné problémy	Problémy v minulých 7 dnech	Problémy v minulých 12 měsících	Problémy v minulých 12 měsících- trvající déle než 7 dní	Problémy v minulých 12 měsících- trvající déle než 30 dní
Krk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Horní část zad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolní část zad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levé rameno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pravé rameno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levý loket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pravý loket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levá ruka a zápěstí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pravá ruka a zápěstí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Označte úroveň bolesti v minulých 7 dnech

Nápověda k otázce: (0 vůbec, 9 maximálně)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Krk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Horní část zad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolní část zad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levé rameno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pravé rameno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levý loket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pravý loket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levá ruka a zápěstí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pravá ruka a zápěstí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Poznámky:

Označte úroveň omezení vaším problémem

Nápověda k otázce: (0 vůbec, 9 maximálně)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hra na nástroj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Denní aktivity doma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volnočasové aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spánek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je nutné problémy nějak kompenzovat

	Ano	Ne
Pauza při hraní- cvičení doma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pauza při zkoušce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vynechání koncertu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdravotní dovolená	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Užití léku proti bolesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Poznámky:

Jak jste Váš zdravotní stav a problémy doposud řešil(a)

	Ano	Ne
Řešil(a) jste své problémy s lékařem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jestli ano, úspěšně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Řešil(a) jste svůj problém s fyzioterapeutem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jestli ano, úspěšně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dostal(a) jste cvičení na doma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cvičil(a) jste je pravidelně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jestliže jste dostal(a) cviky jak často jste je prováděl(a)

- každý den dvakrát a více
- každý den jedenkrát
- 6-5 krát týdně
- 4-3 krát týdně
- 2-1 krát týdně
- nedělal(a)

Jestliže jste dostal(a) cviky, jak dlouho jste je cvičil(a) po ukončení terapie

- Cvičím je neustále
- 5 měsíců a více
- 3-4 měsíce
- 1-2 měsíce
- 1-2 týdny

Kolik hodin týdně cvičíte nebo konáte jinou pohybovou aktivitu-jakou (sport, běh, turistika, tanec, joga atd.)

- 0-1 hodin
- 2-3 hodiny
- 4-6 hodin
- 7-8 hodin
- více

Cvičíte nějaké svoje cviky, přímo určené na vaše problémy spojené s hraním

- Ano
- Ne

Používáte nějaké kompenzační pomůcky (tejpy, obinadla, dlahy)

- Ano
- Ne

Ocenil(a) byste, kdyby vám někdo nabídl možnost terapie vašeho problému

- Ano
- Ne

Jestli ano, jak často byste byl(a) ochotný(á) docházet na terapie

- Pouze narázově
- 1 krát týdně
- 2 krát týdně
- 3-4 krát týdně
- Nemám zájem o terapii

Jestli ano, jak často byste byl(a) ochotný(á) cvičit zadané cviky doma

- Každý den
- 5-6 krát týdně
- 4-3 krát týdně
- 2-1 krát týdně
- Nemám zájem o terapii

Poznámky:

Pokud máte zájem o případnou spolupráci se mnou, ať na mé bakalářské práci nebo na možné budoucí terapii, vyplňte kontakt na Vás.

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku. A přeji Vám hezky den.

V případě jakýchkoliv dotazů mě kontaktujte na: eliska.kutinova@seznam.cz