

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Dotazník

Vážená paní,  
jsem studentkou 2. lékařské fakulty v oboru fyzioterapie a chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku v rámci mé bakalářské práce. Zabývám se v ní vlivem fyzioterapie na průběh porodu, tedy vliv cvičení na usnadnění porodu.

Dotazník je anonymní, výsledky z hromadného sběru dat budou uvedeny v mé bakalářské práci. Předem Vám děkuji za vyplnění a za Vaše odpovědi.

Marie Šimánková

Dotazník se týká pouze nynějšího těhotenství a fyziologického porodu (ne císařský řez).

**1. Kolik je Vám let?**

- a) 15-20
- b) 21-29
- c) 30-39
- d) 40 a výše

**2. Po kolikáté jste rodila?**

- a) poprvé
- b) podruhé
- c) potřetí
- d) rodila jsem více než 3x

**3. Měla jste v průběhu těhotenství nějaké komplikace?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) problémy s početím
- b) rizikové těhotenství
- c) bolesti zad
- d) otoky končetin
- e) prodělala jsem nemoc (například nachlazení/chřipka/viróza)
- f) jiné – vypište: .....

**4. Jak jste se připravovala k porodu?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) četla jsem knížky, brožury, články na internetu
- b) absolvovala jsem kurz přípravy k porodu
- c) absolvovala jsem cvičení pro těhotné
- d) jiné – vypište: .....

**5. Kde jste rodila?**

- a) Porodnice Praha 10 - Královské Vinohrady
- b) Porodnice Praha 2 - Apolinář
- c) Porodnice Praha 4 - Krč, Thomayerova nemocnice
- d) Porodnice Praha 4 - Podolí
- e) Porodnice Praha 5 - Motol
- f) Porodnice Praha 8 - na Bulovce
- g) jiné, mimo Prahu – vypište: .....

**6. Kdy proběhl porod?**

- a) v termínu
- b) v předtermínu – vypište prosím v kolikátém týdnu: .....
- c) po termínu – vypište prosím v kolikátém týdnu: .....

**7. Byl porod vyvolávaný medikací?**

- a) ano
- b) ne

**8. Jak dlouho Váš porod trval? (pokud nevíte přesně, stačí Váš subjektivní pocit)**

.....

**9. Jakou jste cítila bolest při porodu? (vyznačte bod na přímce)**

\_\_\_\_\_

bez bolesti

nejhorší bolest

**10. V jaké jste byla pozici při vypuzovací fázi porodu?**

- a) poloha na zádech
- b) poloha na boku
- c) polosed
- d) rovný sed
- e) ve stoje
- f) v kleku (s oporou)
- g) na porodnické stoličce nebo vaku
- h) v podřepu
- i) na všech čtyřech

**11. V období před těhotenstvím jsem byla fyzicky aktivní:**

- a) pravidelně (věnuji se konkrétnímu sportu)
- b) rekreačně (například na dovolené)
- c) minimálně
- d) jiné – vypište: .....

**12. Cvičila jste v průběhu těhotenství:**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) ano, pravidelně jsem si sama cvičila cviky pro těhotné
- b) ano, navštěvovala jsem cvičení pro těhotné
- c) ano, cvičila jsem cviky a odlehčovací manévry vhodné pro porod
- d) ne, pouze jsem si načetla, jak mám cvičit
- e) ne, necvičila jsem

**13. Jaké jste měla pocity ze cvičení v těhotenství?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) příjemné, po cvičení jsem se cítila protažená
- b) příjemné, pozice při cvičení byly úlevové
- c) příjemné, lépe jsem si uvědomovala své tělo
- d) ani příjemné, ani nepříjemné
- e) nepříjemné, bolestivé
- f) jiné – vypište: .....

**14. Co jste využívala v jednotlivých fázích porodu? (prosím vypište)**

například: úlevové polohy, dechová cvičení, vědomé uvolňování pánevního dna, masáže atd.

- a) před odjezdem do porodnice  
.....  
.....
- b) první doba porodní (v porodnici)  
.....  
.....
- c) druhá doba porodní (vypuzovací fáze, narození dítěte)  
.....  
.....
- d) třetí doba porodní (porod placenty)  
.....  
.....

**15. Jaké jste měla pocity u cviků, které jste uvedla v předchozí otázce?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) příjemný, měla jsem pocit, že si sama ovlivňuji průběh porodu
- b) cítila jsem úlevu od bolesti po provedení cviků/úlevové polohy
- c) ani příjemné, ani nepříjemné
- d) bolestivé, křečovitě
- e) jiné – vypište: .....

**16. Jak jste se cítila ve čtvrté době porodní, tedy dvě hodiny po porodu?  
(při zavinování dělohy)**

.....  
.....

**17. Dostala jste nějaké léky proti bolesti?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) intramuskulární analgezie (injekce do svalu, nejčastěji do hýždí)
- b) intravenózní analgezie (léky do žíly)
- c) epidurální analgezie (epidurál)
- d) subarachnoidální analgezie (spinální/lumbální analgezie)
- e) paracervikální blok (injekce anestetik do místa děložního hrdla)
- f) pudendální blok (injekce anestetik do pánevního dna)
- g) místní infiltrace perinea (injekce anestetik do míst hráze)
- h) inhalační analgezie (entonox)
- i) žádná
- j) jiná – vypište: .....

**18. Jaký jste měla pocit po medikaci?**

(Pokud souhlasí, zaškrtněte více možností)

- a) cítila jsem úlevu od bolesti
- b) cítila jsem se otupěle, okolí bylo za mlhou
- c) nedokázala jsem potom již tolik ovládat svaly pánevního dna
- d) nemělo to na mě žádný vliv
- e) lépe se mi tlačilo
- f) hůře se mi tlačilo
- g) jiné – vypište: .....

Ještě jednou Vám děkuji za Váš čas a za vyplnění dotazníku.

Vaše případné dotazy můžete zasílat na emailovou adresu [simankova.maruska@gmail.com](mailto:simankova.maruska@gmail.com)

Pokud Vás napadá něco dalšího k Vašemu průběhu těhotenství nebo porodu, zde je prostor pro Vaše vyjádření.

## **Příloha č. 2 Informovaný souhlas pacientky**

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS PACIENTA**

Vážená paní,

žádám Vás tímto o spolupráci na kazuistice k mé bakalářské práci s názvem „Využití fyzioterapeutických postupů při vedení fyziologického porodu“ prováděné na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze v programu fyzioterapie pod vedením Mgr. Martiny Ježkové. Cílem této práce je zjistit, zda ženy, které jsou na porod připravované a umí využít cvičení v jednotlivých fázích porodu, prožívají menší bolest a mají snazší průběh porodu.

Pro účely této kazuistiky je potřeba získat anamnestické údaje, kineziologické vyšetření a naučit se cvičební jednotku. Veškerá získaná data jsou anonymizována. Všechny veřejně přístupné výstupy budou anonymně citovány a bude s nimi nakládáno bez vazby na Vaši osobu. Vaše rozhodnutí je pro mě závazné.

Informace o Vaší osobě budou shromažďovány a zpracovány výhradně v souvislosti s bakalářskou prací a pro její potřeby a jsou považovány za přísně důvěrné.

Prosím Vás tímto o souhlas s měřením a použitím dat dle výše stanovených podmínek.

Vaše účast je dobrovolná a můžete ji kdykoliv přerušit.

Děkuji za Vaši účast.

Marie Šimánková

### **PROHLÁŠENÍ**

Souhlasím s poskytnutím informací Marii Šimánkové pro účely výše popsaného projektu. Souhlasím s použitím získaných údajů pro účely bakalářské práce a s jejich anonymním publikováním. Souhlasím také s pořízením obrazového materiálu během vyšetření a terapie pro účely tohoto projektu. Jsem informována, mám možnost spolupráci kdykoliv ukončit.

V ..... Dne .....

Jméno .....

Podpis .....