

PŘÍLOHY

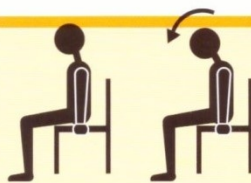
Příloha č. 1: Cvičení – páteř

Cvičení - páteř

BŮHDANEČ
LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Cvičení vsedě

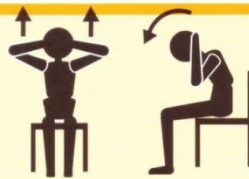
1. Ze vzpřímeného sedu hlavu obloukovitě předkláníme a vracíme zpět do původní polohy.



2. Hlavu otáčíme od pravého ramene přes předklon k levému ramenu a naopak.



3. Ruce sepneme za hlavou s nádechem, lokty tlačíme dozadu, následně pomalu předklon trupu s výdechem, současně lokty tlačíme k sobě.



Cvičení vleže na zádech

4. Po hlubokém nádechu zvedáme hlavu nad podložku, hluboce vydechujeme a přitahujeme špičky nohou, následně uvolníme a vracíme do původní polohy.



5. Kolena zatlačíme do dlaní se současným nádechem, hlava zůstává na podložce. Při pomalém dlouhém výdechu následuje uvolnění a přitážení kolen k hrudníku.

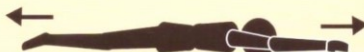


6. Dolní končetiny pokrčíme a roznožíme na šířku pánve, s nádechem obloukovitě zvedneme pánev až po výše lopatek. Obloukovitě se s výdechem vracíme zpět a bederní páteř přitiskneme k podložce.



Cvičení vleže na břiše

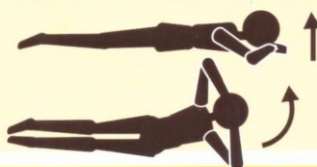
7. Horní i dolní končetiny jsou protažené do délky, střídavě vytahujeme pravou horní končetinu a naopak. Končetiny od podložky nezvedáme.



8. Ruce položíme pod čelo na sebe, dlaněmi dolů. Trup spolu s horními končetinami zvedneme těsně nad podložku s výdrží pěti sekund.



9. Výchozí poloha je jako u předchozího cviku, trup zvedneme mírně nad podložku, děláme mírné úklony trupu vpravo, vrátíme do výchozí polohy a stejně cvičíme na opačnou stranu.



10. Čelem se opíráme o podložku, horní končetiny jsou podél těla. Ramena zvedneme od podložky, současně přitahujeme lopatky k sobě s výdrží pěti sekund.



Cvičení ve vzporu klečmo

11. Vzpor klečmo, ruce a kolena jsou kolmo k podložce. S nádechem vyhrbit záda, hlava jde na prsa. S výdechem prohne záda, hlava jde nahoru (kočičí hřbet).



12. Vzpor klečmo, mírně zvednuté holeně vytáčíme s nádechem doprava, současně se díváme přes pravé rameno na paty a s výdechem vracíme zpět. Stejně cvičíme na opačnou stranu.



13. Ve vzporu klečmo vytáčíme trup i hlavu za upaženou horní končetinou s výdechem vracíme do výchozí polohy. Stejně cvičíme na opačnou stranu.



Léčebné lázně Bohdaneč a.s.

Masarykovo nám. 6 | 533 41 Lázně Bohdaneč
e-mail: obchod@llb.cz | tel.: 466 860 860 |

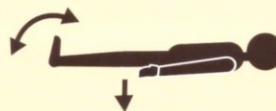
www.llb.cz

BOHDANEČ
LÉČEBNÉ LÁZNE

Cvičení - klouby

Cvičení vleže na zádech

1. Leh na zádech, ruce podél těla, přitáhnout špičky, kolena tlačit dolů.



2. Leh na zádech, ruce podél těla, přitáhnout pravé koleno k břichu a vrátit zpět. Stejně cvičíme i levou nohu.



3. Leh na zádech, ruce podél těla, unožit pravou nohu vrátit zpět. Stejně cvičíme i levou nohu. Špička nohy směřuje kolmo vzhůru.



4. Leh na zádech, ruce podél těla, overbal pod pravé koleno, tlačíme kolenem dolů, přitáhneme špičku, povolit. Po několika opakováních vyměníme nohu.

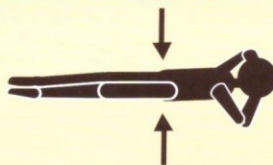


5. Leh na boku, spodní nohu mírně pokrčíme, vrchní zvedáme nataženou nahoru. Pata směřuje ke stropu. Stejně cvičíme na opačnou stranu.



Cvičení vleže na břiše

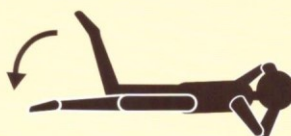
6. Leh na břiše, ruce pod čelo, ohnout špičky, propnout kolena, stáhnout půstky, povolit.



7. Leh na břiše, ruce pod čelo, střídavě zanožit pravou a levou nohu v kyčli.



8. Leh na břiše, ruce pod čelo, střídavě pokrčit pravou a levou nohu v koleni.



Cvičení vsedě na lůžku nebo židli

9. Ruce podél těla, přednožit střídavě levou a pravou nohu.



10. Ruce podél těla, zvednout střídavě levé a pravé koleno.



11. Ruce podél těla, overbal mezi koleny, kolena zatlačíme k sobě, povolit.



Příloha č. 3: HAQ dotazník



CENTRUM BIOSTATISTIKY A ANALÝZ MU v Brně
ČESKÁ REVMA TOLOGICKÁ SPOLEČNOST
Kamenice 126 / 3 www.cba.muni.cz tel.: 547 121 408
625 00 Brno e-mail: cba@cba.muni.cz fax: 547 121 413



PROJEKT ATTRA

Dotazníky kvality života **HAQ**



Dotazník na zhodnocení zdravotního stavu (HAQ)

Prosíme, zaškrtněte jednu odpověď, která nejlépe popisuje Vaše běžné schopnosti v uplynulém týdnu.

	Bez obtíží	S určitými obtížemi	Se značnými obtížemi	Nejsem schopen
1. Oblékání a úprava				
Jste schopen/schopna:				
a) sám/a se obléci včetně zavázání tkaniček u bot a zapnutí knoflíků?	_____	_____	_____	_____
b) umýt si vlasy šamponem?	_____	_____	_____	_____
2. Vstávání				
Jste schopen/schopna:				
a) vstát ze židle bez opěrek?	_____	_____	_____	_____
b) ulehnout a vstát z postele?	_____	_____	_____	_____
3. Stravování				
Jste schopen/schopna:				
a) nakrájet si maso na talíři?	_____	_____	_____	_____
b) zvednout plný šálek nebo sklenici k ústům?	_____	_____	_____	_____
c) otevřít nový pytlík bonbónů?	_____	_____	_____	_____
4. Chůze				
Jste schopen/schopna:				
a) chodit venku po rovném terénu?	_____	_____	_____	_____
b) vyjít pět schodů?	_____	_____	_____	_____

Zaškrtněte všechny pomůcky nebo zařízení, které obvykle používáte k výše uvedeným činnostem:

_____ Hůl	_____ Pomůcky pro oblékání (háček na zapínání knoflíků, táhlo na zip, lžice na boty s dlouhým držadlem apod.)
_____ Chodítko	_____ Upravené nebo speciální nádobí
_____ Berle	_____ Speciální nebo upravené židle
_____ Jiné (upřesněte _____)	

Prosíme, zaškrtněte u kterých činností obvykle potřebujete pomoc jiné osoby:

_____ Oblékání a úprava	_____ Stravování
_____ Vstávání	_____ Chůze

Prosíme, zaškrtněte jednu odpověď, která nejlépe popisuje Vaše běžné schopnosti v uplynulém týdnu.

	Bez obtíží	S určitými obtížemi	Se značnými obtížemi	Nejsem schopen
5. Hygiena				
Jste schopen/schopna:				
a) umýt a osušit si tělo?	_____	_____	_____	_____
b) vykoupat se ve vaně?	_____	_____	_____	_____
c) usednout na toaletu a vstát z ní?	_____	_____	_____	_____
6. Dosažitelnost				
Jste schopen/schopna:				
a) sundat předmět vážící 2,5 kg (např. pytlík s brambory) z výšky těsně nad hlavou?	_____	_____	_____	_____
b) ohnout se a zvednout oblečení z podlahy?	_____	_____	_____	_____
7. Stisk				
Jste schopen/schopna:				
a) otevřít dveře auta?	_____	_____	_____	_____
b) otevřít zavařovací sklenice, které již byly předtím otevřené?	_____	_____	_____	_____
c) otevřít a zavřít kohoutek?	_____	_____	_____	_____
8. Činnosti				
Jste schopen/schopna:				
a) vyřídít pochůzku a nakupovat?	_____	_____	_____	_____
b) nastoupit a vystoupit z auta?	_____	_____	_____	_____
c) vykonávat běžné domácí práce, např. luxovat či pracovat na zahrádce?	_____	_____	_____	_____

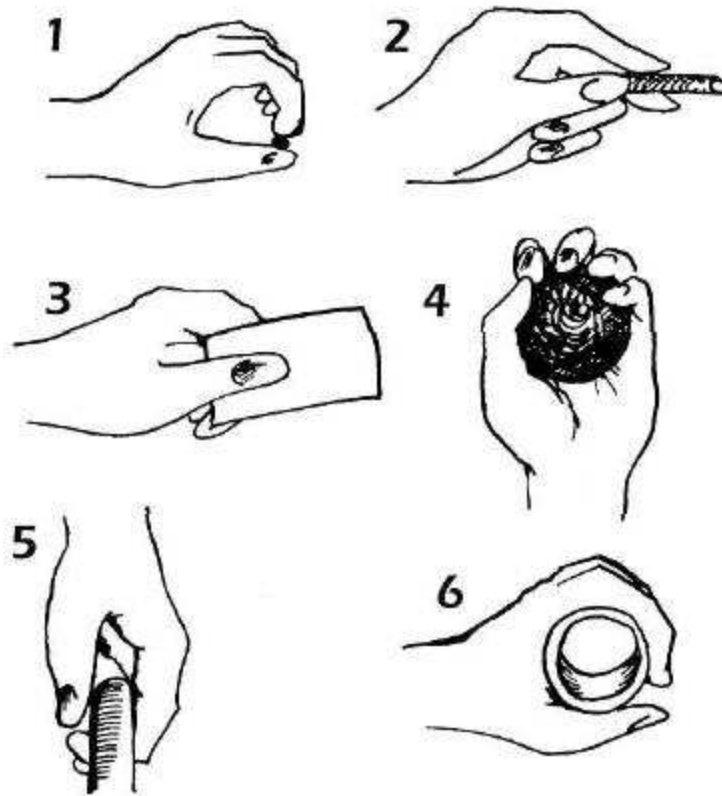
Zaškrtněte všechny pomůcky nebo zařízení, které obvykle používáte k výše uvedeným činnostem:

_____ Toaletní nástavec	_____ Madlo u vany
_____ Sedátko do vany	_____ Dlouhé podavače
_____ Otvírač na zavařovací sklenice (již předtím otevřené)	_____ Hygienické pomůcky opatřené dlouhým držadlem
	_____ Jiné upřesněte _____)

Prosíme, zaškrtněte u kterých činností obvykle potřebujete pomoc jiné osoby:

_____ Hygiena	_____ Stisknutí a otvírání věcí
_____ Dosáhnutí	_____ Pochůzky a běžné domácí práce

Příloha č. 4: Funkční test ruky dle Nováka (Haladová & Nechvátalová, 2010, s. 98 - 99)



a) jemný, precizní úchop

1. štipec
2. špetka
3. laterální úchop

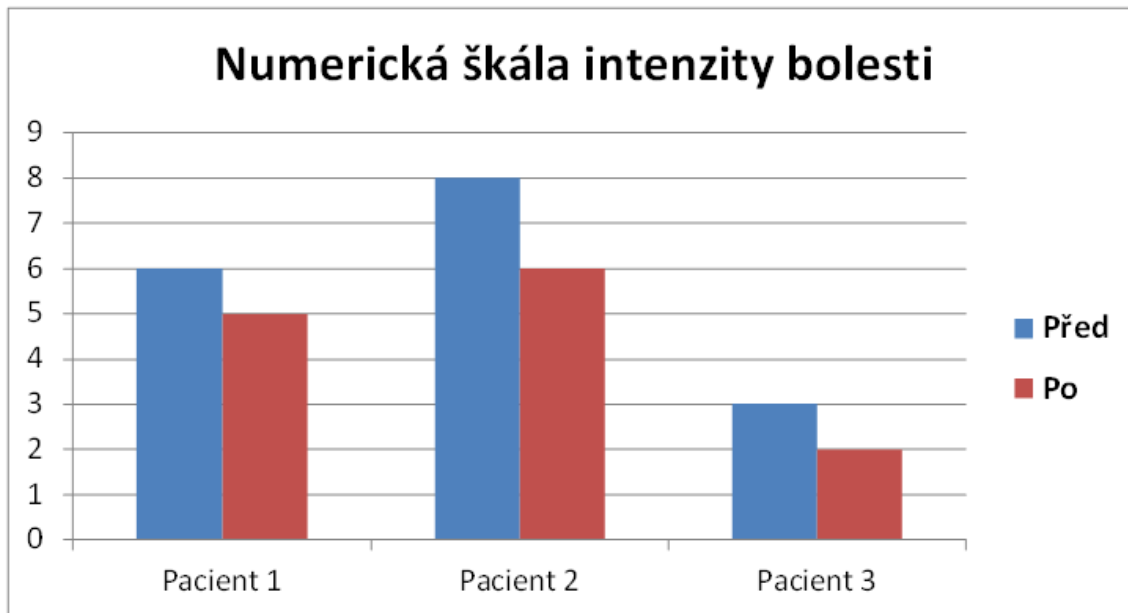
b) silový úchop

4. kulový
5. hákový
6. válcový

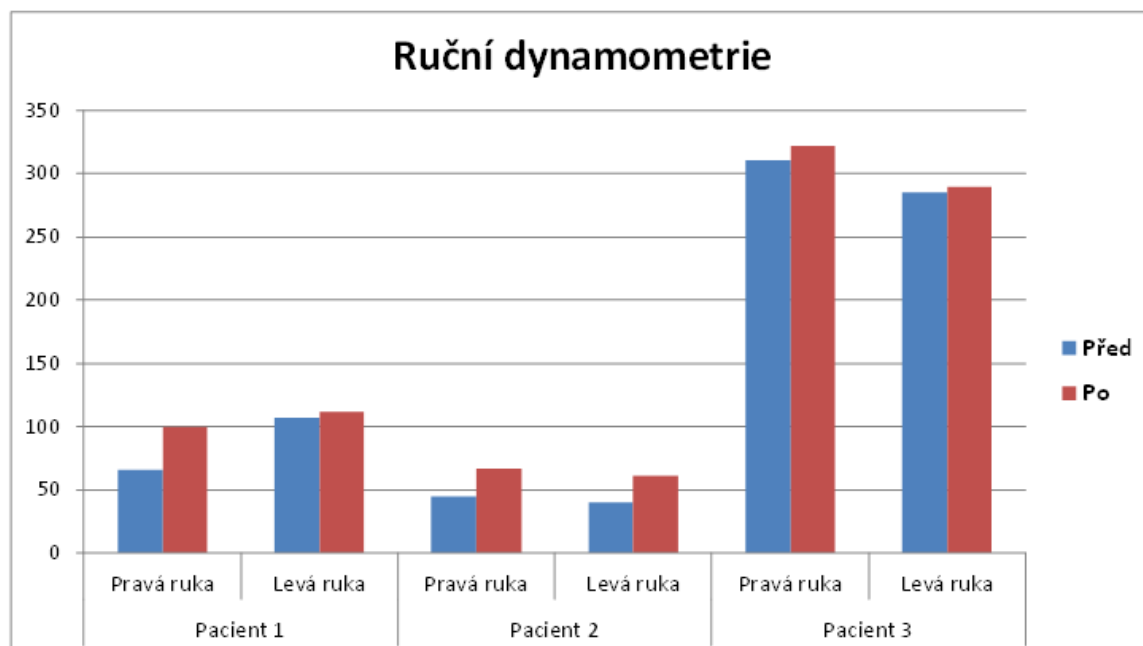
Hodnocení: 0 – neprovede, 1 – provede neúplně, 2 – provede dobře

Pomůcky: korálek, propiska, karta, molitanový míček, ucho od tašky, papírová role

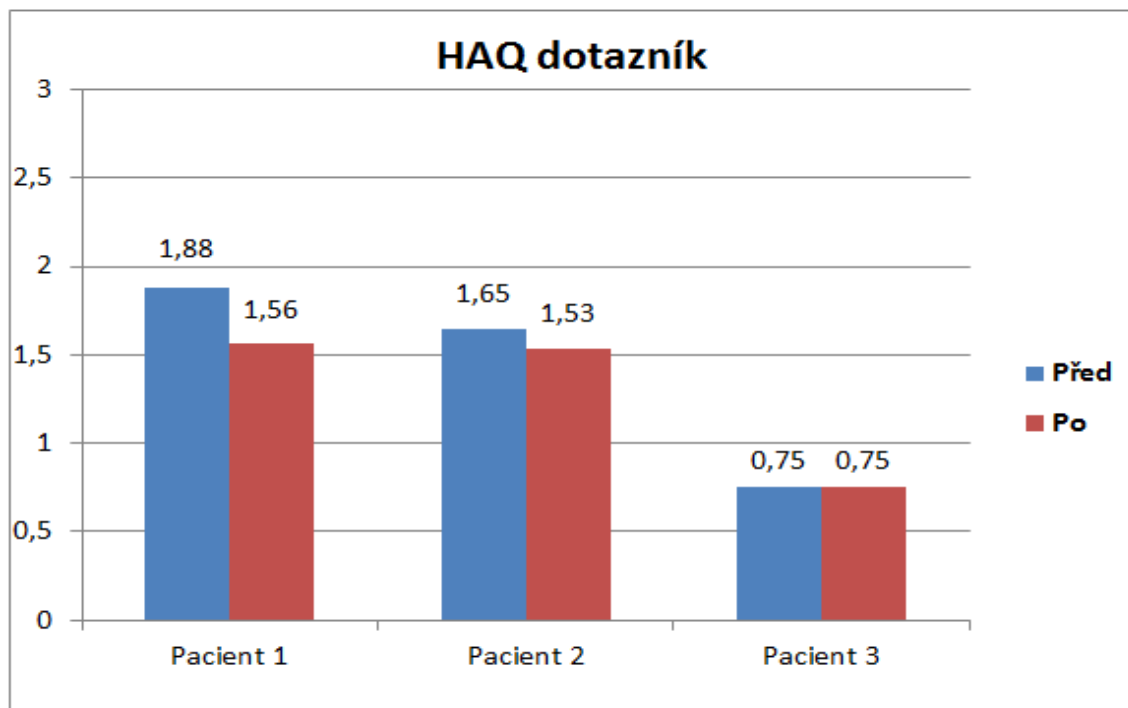
Příloha č. 5: NS-I (graf)



Příloha č. 6: Dynamometrie (graf)



Příloha č. 1: HAQ dotazník (graf)



Příloha č. 8: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Léčba revmatoidní artritidy v lázeňském prostředí

Vážená paní/ vážený pane,

žádám Vás o spolupráci na kazuistice, která je součástí mé bakalářské práce s názvem *Léčba revmatoidní artritidy v lázeňském prostředí*. Cílem této bakalářské práce je zhodnotit stav tří konkrétních pacientů před a po ukončení rehabilitace v Léčebných lázních Bohdaneč.

Vaším podpisem stvrzujete souhlas s poskytováním informací ohledně zdravotního stavu, s pořizováním obrazového materiálu v průběhu terapií a s publikováním získaných dat. Vaše osobní data nebudou zveřejněna. Zajištění ochrany dat vyšetřované osoby je v souladu se zákonem a spolupráci můžete kdykoliv během terapií ukončit.

V dne

Jméno:

Podpis: