

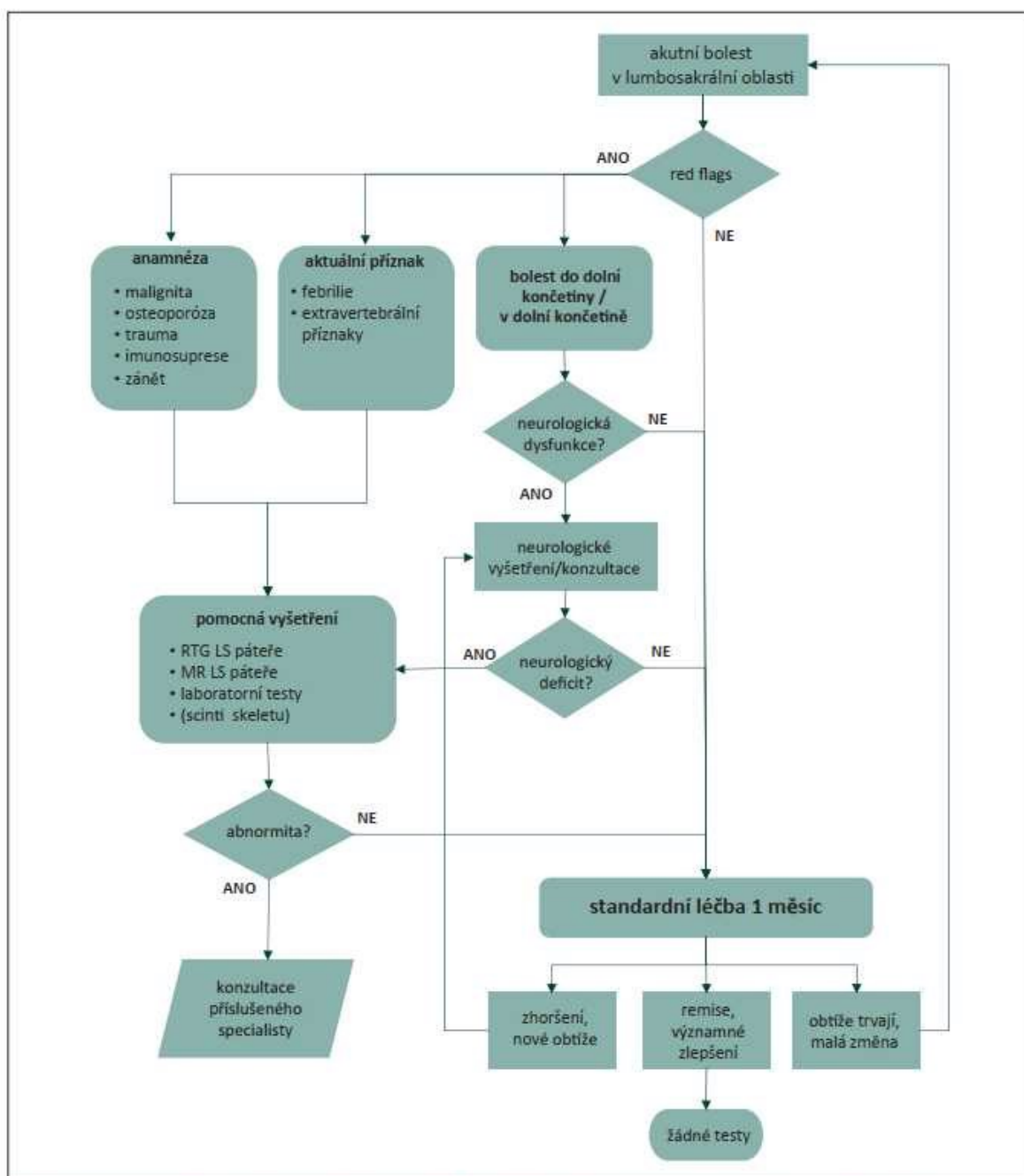
PŘÍLOHY

Příloha 1 - Přehled psychosociálních faktorů (yellow-flags), (Ostrý et al. 2020)

Tab. 3. Přehled psychosociálních faktorů (yellow-flags) významných pro rozvoj chronicity a invalidity při bolestech zad v bederní oblasti. Strukturováno dle příslušné související oblasti [40].

Související s:	
práci a zaměstnáním	veškerá bolest musí být odstraněna před opětovným nástupem do práce, či návratem ke koníčkům
	očekávání zvýšení bolestí při zvýšení pracovní aktivity
	strach ze zvýšení bolesti během pracovní aktivity
	práce je škodlivá pro záda
	nepříznivá pracovní anamnéza
	nepodporující a nestimulující pracovní prostředí
	nezájem o práci nemocného z pozice zaměstnavatele
domněnkami a pověrami	špatná interpretace tělesných symptomů
	bolest je neovlivnitelná a nekontrolovatelná
	nedostatečný a nekvalitní přístup ke cvičení
	přehnaná snaha o využití technických fixačních systémů pro ovlivnění bolestí
	nízká úroveň edukace
chováním	pasivní přístup k rehabilitaci a ke cvičení
	nadužívání nadměrného klidu a nehybnosti
	omezení aktivity, zejména obyčejných denních aktivit
	vyloučení normální aktivity
	zhoršení spánku pro bolest
afektivitou	zvýšená spotřeba alkoholu a podobných látek k odstranění bolesti, kouření
	neúměrné nadhodnocení bolesti (VAS 10)
	deprese
	pocity neužitečnosti a nepotřebnosti
	podrážděnost
	znepokojení ze zvýšené tělesné citlivosti
	omezení a nezajímání se o společenské aktivity
	nadměrně a přehnaně se starající partner
sociálně a společensky omezující nebo o nemocného se nezajímající partner	
finančními otázkami (kompenzace)	nedostatek možností hovořit o svých problémech
	nedostatečné finanční podněty k návratu do práce
	anamnéza již předcházejícího podobného chování (dlouhodobá pracovní neschopnost pro opakované bolesti zad či pro jiná postižení)
	neustálé oddalování finanční podpory pro nemocného
	diskuse až pře o způsobilosti nemocného k určité práci (otázka pracovní neschopnosti)

Příloha 2 – Diagnosticko-terapeutický algoritmus akutních bolestí zad (Ostrý et al. 2020)

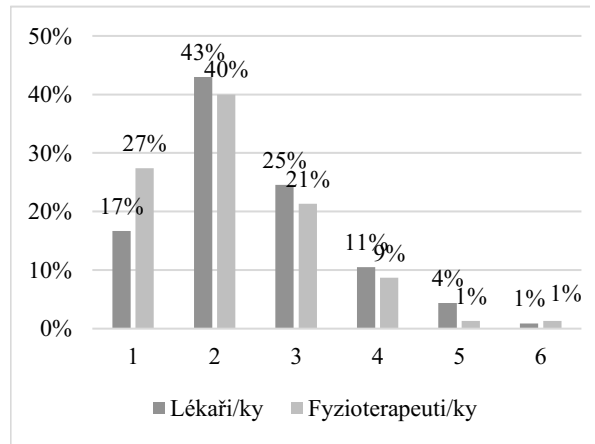
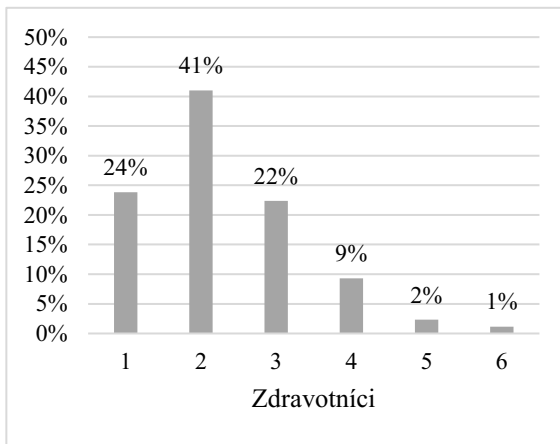


Obr. 1. Diagnosticko-terapeutický algoritmus akutních bolestí zad v lumbosakrální (LS) oblasti (převzato a upraveno z [15]).

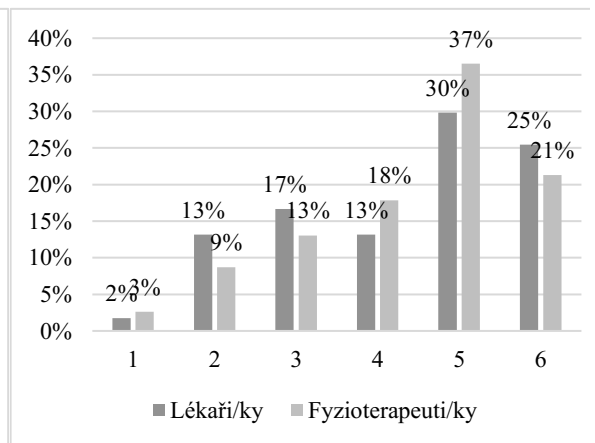
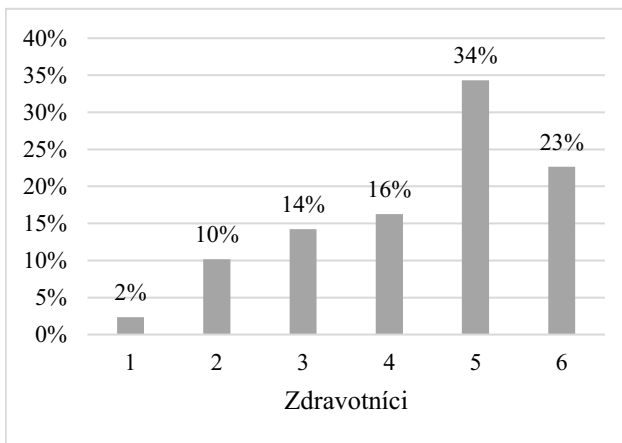
O indikaci pomocných vyšetření (MR, elektrofyziologická vyšetření) optimálně rozhoduje specialista (neurolog, neurochirurg, ortoped). Důvodem pro urgentní konzultaci jsou příznaky dysfunkce kaudy (sfinkterové obtíže, perianogenitální porucha citlivosti, bolesti a paréza obou dolních končetin).

Příloha - 3 FABT – Grafy rozložení četnosti odpovědí u jednotlivých otázek

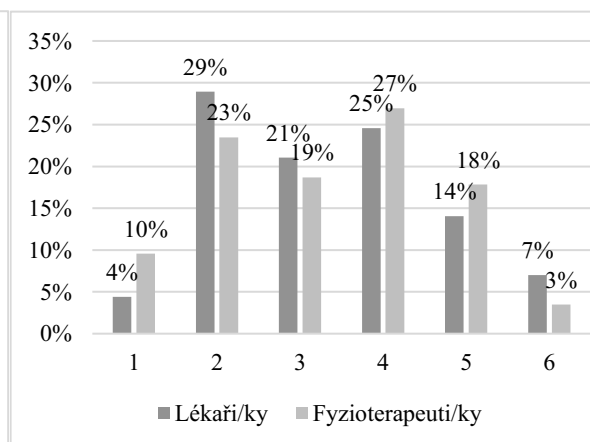
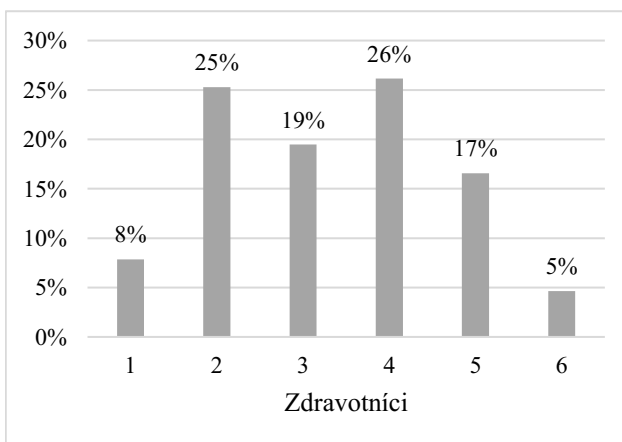
1. *Intenzita bolesti přímo souvisí s mírou poškození.*



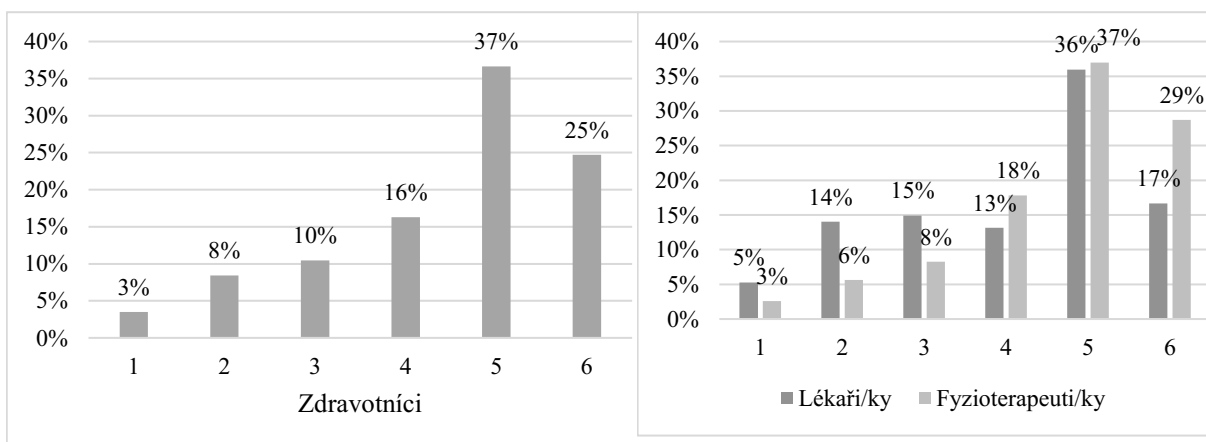
2. *Snížení bolesti je podmínkou pro návrat k běžné práci.*



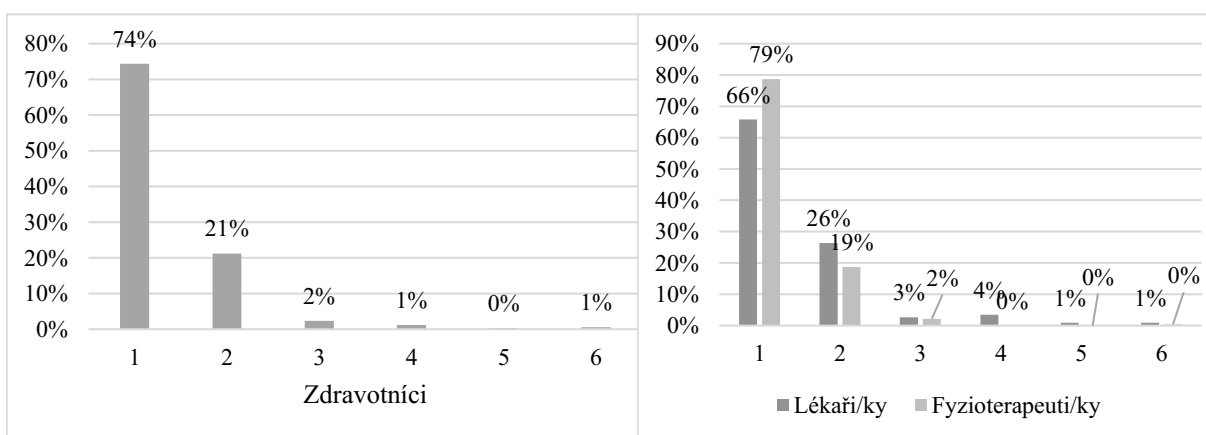
3. *Pokud si klient/pacient stěžuje během cvičení na bolest, obávám se, že by mu mohla ublížit.*



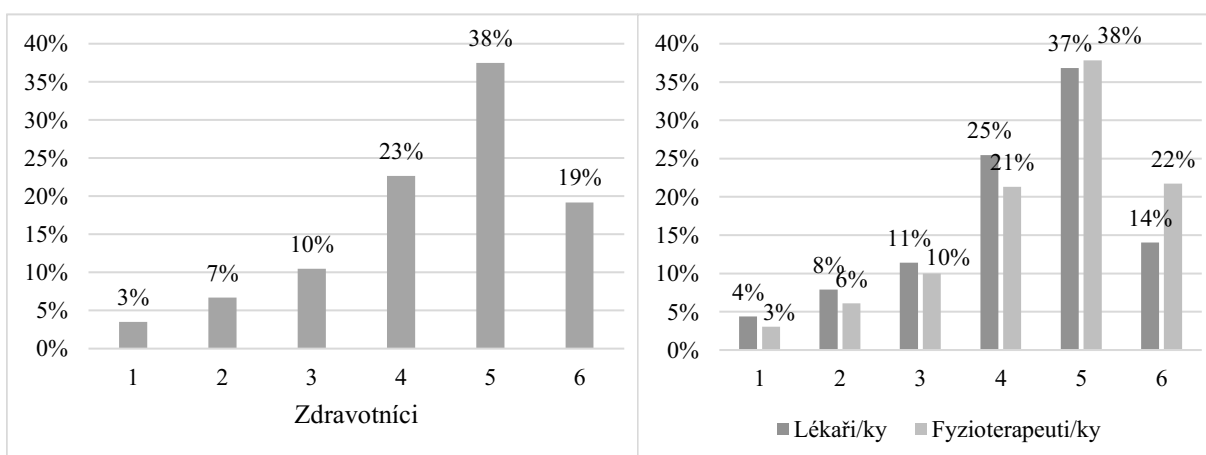
4. *Když má můj klient/pacient bolest zad, radím mu, aby pokračoval v obvyklých aktivitách i kdyby při nich pociťoval bolest.*



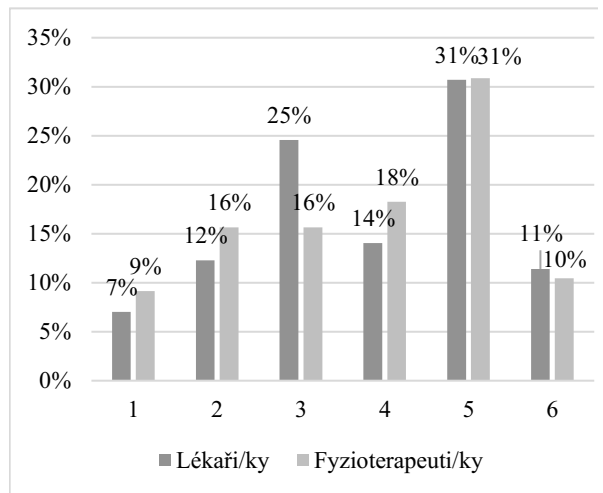
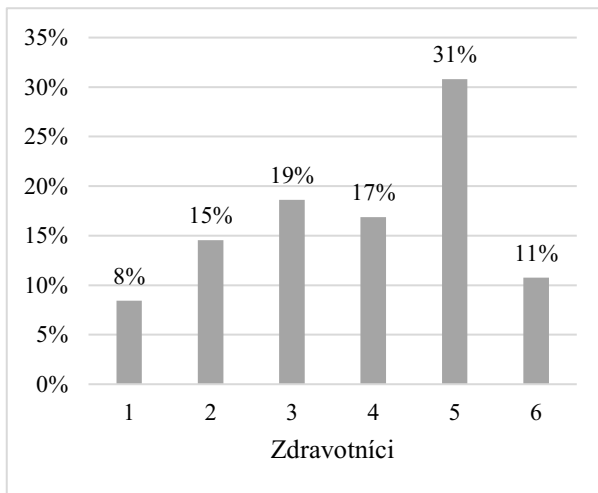
5. *Psychický stres může způsobit bolest zad i bez přítomnosti strukturálního poškození.*



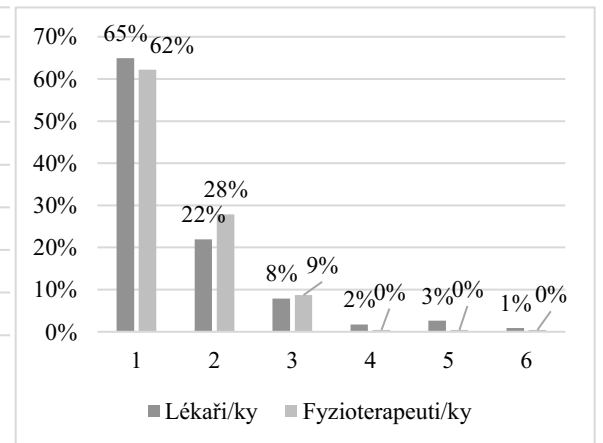
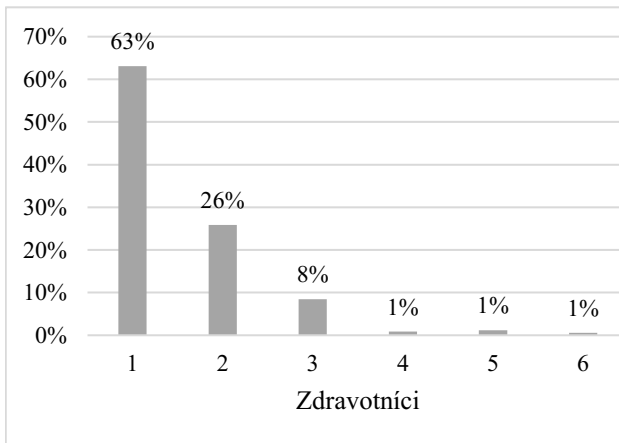
6. *Klienti/pacienti s jednostrannou nebo těžkou prací by neměli pracovat, když mají bolesti.*



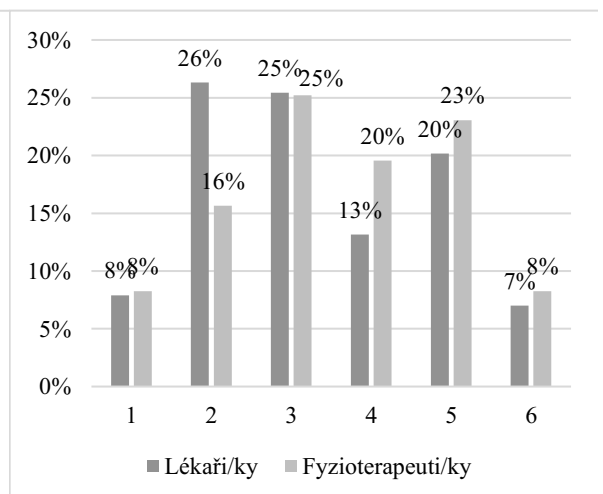
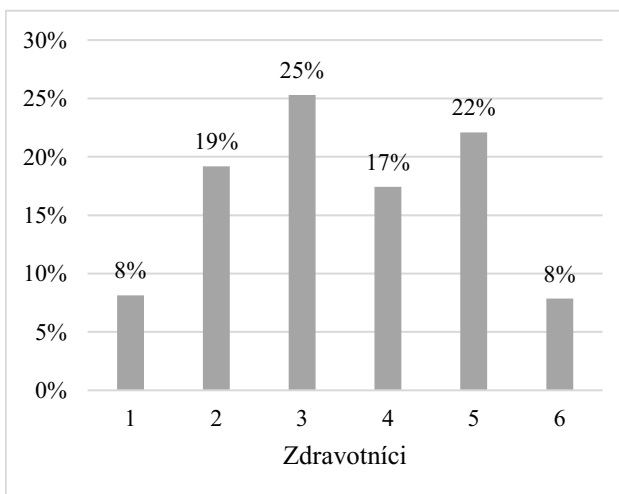
7. *Pokud pohyb zvyšuje bolest, radím svým klientům/pacientům, aby se mu vyhýbali.*



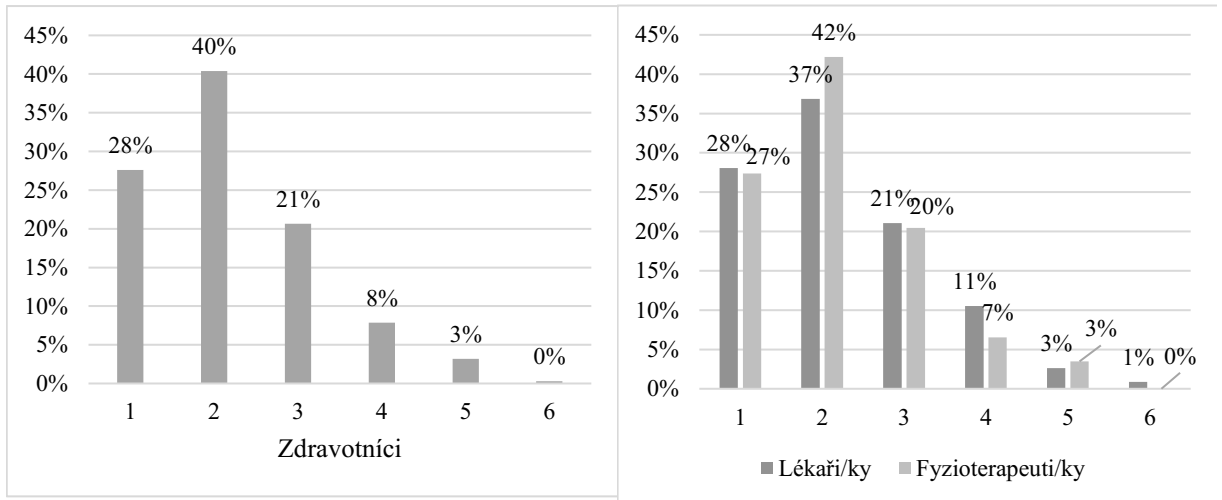
8. *Psychosociální faktory mohou způsobit bolest zad.*



9. *Léčbu mohu vnímat jako úspěšnou i pokud bolest dále přetrvává.*



10. Bolest zad poukazuje na to, že je se zády něco závažného.



Příloha 4 - Fear Avoidance Beliefs Tool (FABT), (Linton et al. 2002)

Table I. List of Items in the Questionnaire for Health Care Personnel

1. Sick leave is a good treatment for back pain.
2. Pain intensity is directly related to the degree of the injury.
3. Pain reduction is a prerequisite for returning to normal work.
4. If a patient complains of pain during an exercise, I worry that it might cause an injury.
5. I advise my patient with back pain to continue with their daily activities even if it hurts.
6. Mental stress can cause back pain even if there is no organic damage.
7. I always provide my patients with clear instructions about activities, e.g. what they should and should not do.
8. Patients with monotonous or heavy jobs should not work when they have pain.
9. If a movement increases the pain, I advise my patients to avoid it.
10. Psychosocial factors can cause back pain.
11. Treatment can be successful even if the pain persists.
12. Back pain suggests that something is seriously wrong with the back.
13. I always provide advice and instructions about pain management.
14. I can predict the patients who will develop chronic pain problems.

Note. All items were rated on a 6-point scale ranging from “Do not at all agree” to “Completely agree.”

Příloha 5 – Schémata kosntruktů (Lundberg et. al. 2011)

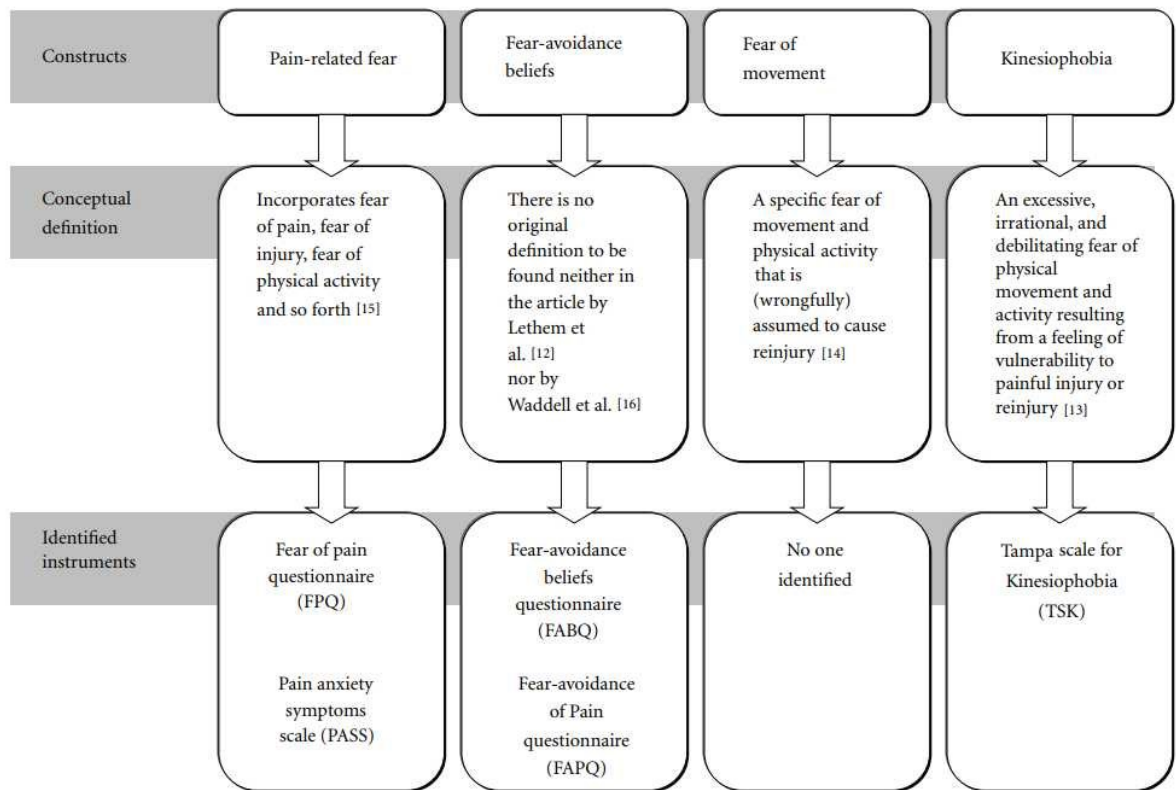


FIGURE 1: A schematic overview of the relationship between the constructs “fear-avoidance beliefs”, “pain-related fear”, “fear of movement,” and “kinesiophobia” and the identified instruments.

Příloha 6 - Celý dotazník (1. demografické údaje, 2.část FABT-CZ, 3.část non-adherence)

Přístupy k léčbě bolesti zad v ČR

Děkujeme Vám, že jste se rozhodli věnovat pár minut vědě. Naším cílem je zlepšit péči o jedince s bolestí zad.

Tento výzkum probíhá pod záštitou 2.LF UK, data zpracovává Bc. Markéta Ryšavá a Mgr. Tomáš Kavka (tomas.kavka@fnmotol.cz).

Následující dotazník se zaměřuje na chápání fenoménu bolesti zad a přístupu k jeho léčbě z pohledu lékařů a fyzioterapeutů v ČR.

Těm z Vás, kteří dotazník vyplní a projeví zájem (zapsáním kontaktního e-mailu do tabulky na konci dotazníku) zašleme po ukončení výzkumu edukační materiály ohledně současného stavu poznatků a přístupů k léčbě bolestí zad (videa).

Výzkum se zaměřuje pouze na vystudované a praktikující lékaře a fyzioterapeuty (tedy minimálně Bc./Dis.). Dotazník vyplňujte prosím pouze jednou.

Dotazník se skládá ze 3 částí a jeho vyplnění trvá zhruba 20 min - skládá se z otázek ohledně demografie účastníků výzkumu, 10 otázek hodnotících míru souhlasu s určitými výroky a 8 otázek týkajících se prezentované kazuistiky a hypotetickém léčebném přístupu k tomuto jedinci.

Dotazník je anonymní.

***Povinné pole**

1. Pracujete s dospělými pacienty s bolestí zad? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 2*
- Ne *Přeskočte na sekci 2 (V tom případě Vás nebudeme okrádat o Váš čas. :))*

V tom případě Vás nebudeme okrádat o Váš čas. :)

Budeme rádi za sdílení vašim kolegům, kteří s dospělými pacienty s bolestí zad pracují.
Děkujeme!!!

1.část - demografické údaje

2. Pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

- žena
- muž

3. Věk *

Zapište prosím pouze celé číslo číslovkou, např. "41"

4. Profese *

Označte jen jednu elipsu.

- Fyzioterapeut/ka
- Lékař/ka

5. Pouze pro lékaře - pracoviště/specializace

Označte jen jednu elipsu.

- Praktické lékařství
- Rehabilitační lékařství
- Neurologie
- Revmatologie
- Algeziologie
- Ortopedie
- Jiné: _____

6. Nejvyšší dosažené vzdělání *

Označte jen jednu elipsu.

- Dis.
 Bc.
 Mgr.
 MUDr.
 Vyšší stupeň (PhDr., Ph.D., doc., prof. aj.)

7. Počet let v praxi *

Zapište prosím pouze celé číslo větší než nula (tj. bez desetinné čárky), např. "41" - do let praxe prosím nepočítejte mateřskou dovolenou.

8. Jak často pracujete s jedinci s bolestí zad? *

Průměrně

Označte jen jednu elipsu.

- Denně
 Každý týden
 Alespoň jednou za dva týdny
 Alespoň jednou za měsíc
 Méně než jednou za měsíc

9. Nakolik vnímáte sám/a sebe jako odborníka/odborníci na bolest zad? *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6
Mám pouze základní znalosti Jsem expert

10. Všechny následující otázky se týkají nejčastěji se vyskytujících "běžných" bolestí zad s jakoukoliv dobou trvání, ale ne bolestí souvisejících s frakturami, infekcemi, syndromem kaudy, autoimunitním onemocněním, nádory nebo poškozením míšního kořene. *

Označte jen jednu elipsu.

- Rozumím, otázky se týkají pouze nespecifických bolestí zad
Přeskočte na otázku 11
 Rozumím, otázky se týkají také případů se závažným neurologickým deficitem nebo jedinců se systémovým onemocněním *Přeskočte na sekci 5 (Opravdu?)*

Opravdu?

Bez správné odpovědi nemůžete postoupit k vyplňování dotazníku. Prosím klepněte na zpět a přečtěte si znovu úvodní informace.

Přeskočte na otázku 10

PŘIPOMÍNÁME (!)

Všechny následující otázky se týkají nejčastěji se vyskytujících a "běžných" nespecifických bolestí zad a zahrnují jakoukoliv dobu jejich trvání (akutní, subakutní, chronická i opakující se).

2.část

Otázky NEJSOU mířeny na bolesti zad související s frakturami, infekcemi, nádory, syndromem kaudy, systémovým onemocněním, závažným poškozením míšního kořene nebo závažným progresujícím neurologickým deficitem.

V případě pochybností u odpovědi doporučujeme připomenout si zadání i znění otázky. Odpovědi prosím označte podle toho, nakolik s daným tvrzením souhlasíte.

Odpovědi prosím zaškrtněte podle toho, nakolik s daným tvrzením souhlasíte. (vůbec nesouhlasím) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 (zcela souhlasím)

11. 1. Intenzita bolesti přímo souvisí s mírou poškození. *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5 6
vůbec nesouhlasím zcela souhlasím

20. 10. Bolest zad poukazuje na to, že je se zády něco závažného. *

Označte jen jednu elipsu.

1	2	3	4	5	6	
vůbec nesouhlasím	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zcela souhlasím

Přečtěte si prosím pečlivě kazuistiku pacienta M. A., navazující otázky se budou týkat právě tohoto pacienta:

Kazuistika: pacient M. A., 45 let

RO: nevýznamná

OA: před 5 lety přibližně 2 týdny trvající bolest zad po zvedání břemene, před 10 lety úraz kolenního kloubu na LDK (řešeno artroskopicky, bez komplikací, nyní bez omezení), v dětství asthma bronchiale.

FA: neguje

AA: neguje

PA: vedoucí pozice v IT firmě, rekreačně fotbal a posilování (1-2x týdně)

NO: 3 týdny trvající bolesti v oblasti dolních zad (více vlevo) - středně intenzivní a obtěžující, při větší námaze občasné šíření bolesti do oblasti hýždě a proximální 1/3 stehna dorzálně. Bolestem nepředcházela úraz, bolesti se rozvinuly den po vyklízení bytu z důvodu malování. Bolesti jsou primárně difuzního charakteru, někdy bodavé, někdy pocit tahu do hýždě. Výjimečně bolesti ruší spánek (při změně polohy), ráno ale nebývají horší než během dne. Uvádí, že bolesti se zvyrazňují při delším sezení (cca 10 minut), anebo pomalé chůzi (cca 15 minut). Úlevová poloha v leže na pravém boku. Jiné obtíže nepopisuje. Neguje také teploty nebo zimnice, bolesti břicha, zažívací problémy, infekce močových cest. Nemá bolesti ani otoky drobných kloubů HKK ani DKK. Je nekuřák.

Subj.: Rozhodl se k Vám objednat, protože se intenzita bolesti významně nesnižuje. Obává se zhoršování stavu a snížení schopnosti pracovat a sportovat. Momentálně nesportuje. Jinak viz NO.

Obj.: Antalgické držení trupu (naznačený úklon a shift trupu doprava a oploštění bederní lordózy), pohyby pomalé a kontrolované. Pohyby trupu do předklonu a záklonu jsou omezené v rozsahu pro bolestivost, ostatní pohyby trupu vyvolávají bolest pouze v krajních pozicích. Při předklonu prsty dosáhne ke kolenním kloubům. Aktivní pohyby krku do všech směrů bez bolesti a bez omezení. Iritační testy pro SI skloubení negativní. Pasivní pohyby kolenních kloubů bilat. bez omezení a symetrické.

Reflexy na DKK výbavně symetricky (L2-L4 i L5-S2), bez iritačních jevů, svalová síla v normě a symetrická, povrchové cití i reakce na stimulaci špičatým předmětem (pinprick) na DKK symetrické a bez nápadností, mírná hypersensitivita na dotek a hluboký tlak v oblasti přechodu bederní oblasti a pánve vlevo. Lasègue na PDK do 60 st., na LDK cca 50 st. (vyvolává tupou bolest v oblasti hýždě, dorzální flexe nohy obtíže nezvýrazňuje), obrácený Lasègue bez provokace bolesti a symetrický. Neguje změnu cití v perineální oblasti i poruchy vyprazdňování.

Bez dalších nápadností.

Prosím, vyberte vždy volbu, která by v souvislosti s kazuistikou M. A. nejvíce odpovídala Vaší reálné praxi - přestože byste k ní měl/a nějaké výhrady. Vezměte také v úvahu, že je to Vaše první setkání s M. A.

21. 1) Při diagnostice M. A. bych odeslal/a nebo požádal/a lékaře o odeslání na pomocná vyšetření: *

Můžete zaškrtnout více možností.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- RTG
- MRI
- CT
- USG
- EMG
- Krevní obraz
- Neposlal/a bych ho na žádná z výše uvedených vyšetření

Jiné: _____

22. 2) Existuje podle Vás (na základě Vaší zkušenosti a zároveň dostupné evidence) pro pacienta M. A. nějaký nejlepší možný typ pohybové terapie nebo cvičení? Prosím popište který: *

Označte jen jednu elipsu.

Neexistuje.

Jiné: _____

23. 3) Manuální terapii bych u M. A. nabídl/a (nebo doporučil/a) v souladu s tvrzením: *

Manuální terapie zahrnuje mobilizace, manipulace, masáž, techniky měkkých tkání

Označte jen jednu elipsu.

a. Manuální techniky jsou vhodné i jako samostatná intervence.

b. Manuální techniky je vhodné využívat, dokud se nesníží bolest natolik, aby mohla začít aktivní terapie.

c. Manuální techniky je možné nabídnout pouze jakou součást léčby spolu s aktivním cvičením.

d. Jakékoliv manuální techniky jsou nevhodné.

e. Manuální techniky by měly být využívány vždy, dokud bolest neodezní.

3. Část -
kazuistika

24. 4) Pokud by se M. A. ptal na pracovní neschopnost, při edukaci bych z nabízených formulací využil/a: *

Označte jen jednu elipsu.

- a. Řekl/a bych: Ideální je zůstat v práci tak, jak jste byl zvyklý.
- b. Řekl/a bych: Dobrý nápad je zůstat v práci, ale bývá vhodné upravit si částečně pracovní náplň nebo pracovat méně hodin v kuse.
- c. Řekl/a bych: Pracovní neschopnost by měla trvat co nejkratší čas, ale není dobré vracet se do práce, dokud se bolest alespoň trochu nezlepší.
- d. Řekl/a bych: Do práce byste se měl vrátit až když bolest odezní.
- e. Řekl/a bych: Pracovní neschopnost není vhodné řešení, pokud trvá více než pár týdnů.
- f. Pokud by se mě M. A. cíleně nezeptal, tomuto tématu bych se nevěnoval/a.

25. 5) Pokud by se M. A. ptal, jak má přistupovat ke svým obvyklým aktivitám, při edukaci bych z nabízených formulací využil/a: *

Označte jen jednu elipsu.

- a. Řekl/a bych: Omezte obvyklé aktivity dokud bolest neodezní.
- b. Řekl/a bych: V obvyklých aktivitách pokračujte až se bolesti alespoň trochu zmírní.
- c. Řekl/a bych: Omezte ty obvyklé aktivity, u kterých cítíte bolest, ale v ostatních pokračujte.
- d. Řekl/a bych: Pokračujte v obvyklých aktivitách podle tolerance, ale měl byste jejich míru postupně zvyšovat.
- e. Řekl/a bych: Pokračujte v obvyklých aktivitách tak, jako obvykle.
- f. Pokud by se mě M.A. cíleně nezeptal, tomuto tématu bych se nevěnoval/a.

26. 6) Jak byste v diagnostice a terapii pacienta M. A. osobně pracoval/a s psychosociálními faktory? *

Označte jen jednu elipsu.

- a. Psychosociálními faktorům by se měl věnovat jen psycholog nebo psychoterapeut.
- b. Nevím přesně co psychosociální faktory jsou anebo se necítím kompetentní se jim cíleně věnovat.
- c. Tyto faktory vnímám "mezi řádky", ale cíleně bych se jim nevěnoval.
- d. S pacientem bych je cíleně a otevřeně probral, pokud by do několika týdnů nedošlo ke zlepšení.
- e. Během prvních setkání bych se cíleně ptal/a na psychosociální faktory (nebo je hodnotil/a dotazníky).

- 7) Během rozhovoru s M. A. bych z nabízených formulací považoval/a za vhodné:

Přestože nemusí být formulované dokonale, označte formulace, které byste reálně v praxi využil/a.

27. a) "Odborně navržené a individualizované cvičení je v této akutní fázi důležitější, než jen pouhý návrat k Vaším obvyklým aktivitám." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
- Nevhodné a nevyužil/a bych

28. b) "Často se bolesti zad, jako jsou ty Vaše, během několika týdnů i spontánně upravují a nemívají následky - i když se mohou opakovat a u menšího procenta lidí být dlouhodobější." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
- Nevhodné a nevyužil/a bych

29. c) "Takováto bolest může ukazovat i na poranění meziobratlové ploténky, což může být způsobeno nadměrnou zátěží." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

30. d) "Vyšetření neukazuje na to, že jsou Vaše bolesti zad způsobené závažnou příčinou nebo že jsou záda poškozená. Je zřejmé ale jejich podráždění, které je naštěstí relativně obvyklé a normální." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

31. e) "Bolest při běžném pohybu neznamená, že si ubližujete - pohyb naopak dělá záda zdravějšími." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

32. f) "Není tolik důležité jak se nyní přesně hýbete nebo která cvičení a aktivity děláte - důležité je zejména jejich postupné zvyšování a návrat k běžnému životu." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

33. g) "Měl byste omezit a dávat si pozor při ohýbání nebo zvedání těžkých břemen s ohnutými zády." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

34. h) "Měl byste si od teď kvůli zádům dávat větší pozor na kvalitu pohybu a míru zátěže." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

35. i) "Bolest zad a jejich podráždění souvisí s celkovým zdravím. Ovlivňuje ho například kouření, spánek, nedostatek pohybu, strava, stres, případné nemoci aj.." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

36. j) "Nevhodné pohybové stereotypy nebo držení těla mohou mít nepříznivý vliv na strukturu zad, což se může projevit bolestí nebo jejím zhoršením." *

Označte jen jednu elipsu.

- Vhodné a využil/a bych
 Nevhodné a nevyužil/a bych

8) Z následujících intervencí bych M. A. nabídl/a (vč. odeslání k příslušnému specialistovi):

U této otázky již neuvažujte pouze první terapeutické setkání, ale kdykoli v průběhu léčby.

37. a) Akupunktura *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

38. b) Trakce (trakční stůl, závaží, přístrojové) *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

39. c) Využití psychologických přístupů *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

40. d) Bederní pás *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

41. e) Skupinové cvičení *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

42. f) Edukace o podstatě bolesti zad *

Nabídl/a a provedl/a

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

43. g) Edukace o všeobecné prognóze podobných bolestí zad *

Nabídl/a a provedl/a

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

44. h) Vložky do bot *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

45. i) Návčik a edukace o samostatném domácím cvičení *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

46. j) Elektroterapie *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

47. k) Snaha o snížení obav jedince s bolestí zad *

Nabídl/a a provedl/a

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

48. l) Obstřík (facetových kloubů nebo "spoušťových bodů") *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

49. m) Individuální pohybová terapie s fyzioterapeutem *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

50. n) Analgetika *

Nabídl/a nebo doporučil/a a odeslal/a k příslušnému specialistovi

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

51. Je nějaká otázka ze všech výše uvedených, na kterou jste si "nemohli" vybrat žádnou podle Vás ideální odpověď? Chyběla Vám nějaká možnost odpovědi?

Srdečně
děkujeme
za
spolupráci!

Pokud máte zájem o výsledky a/nebo materiál o současném přístupu k bolestem zad, запиšte se prosím zde:

<https://forms.gle/QstxeZdhPHBx2tnr5>

PO ODESLÁNÍ VYPLNĚNÉHO DOTAZNÍKU SE JIŽ ODKAZ NA ZAPSÁNÍ E-MAILU NEZOBRAZUJE (tj. otevřete ho, prosím, v novém okně), ALE ZÁROVEŇ VÁS PROSÍME, ABYSTE HO Z AKTUÁLNÍ STRÁNKY NEZAPOMNĚLI PO ZAPSÁNÍ E-MAILU ODESLAT (data by se jinak neuložila)

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře