

1 SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1: ČESKÁ VERZE DOTAZNÍKU NECK DISABILITY INDEX	2
PŘÍLOHA 2: NECK PAIN AND DISABILITY SCALE	3
PŘÍLOHA 3: COPENHAGEN NECK FUNCTIONAL DISABILITY SCALE	4
PŘÍLOHA 4: NORTHWICK PARK NECK PAIN QUESTIONNAIRE	5
PŘÍLOHA 5: NECK BOURNEMOUTH QUESTIONNAIRE	6
PŘÍLOHA 6: CORE OUTCOME MEASURES INDEX FOR THE NECK	7
PŘÍLOHA 7: - NORTH AMERICAN SPINE SOCIETY CERVICAL SPINE OUTCOME ASSESSMENT INSTRUMENT - NASS-CERVICAL	8
PŘÍLOHA 8: ŠKÁLA VNÍMANÉHO STRESU	9
PŘÍLOHA 9: INFORMOVANÝ SOUHLAS PACIENTA – VZOR.....	10
PŘÍLOHA 10: TEXT AUDIONAHRÁVKY – NÁCVIK VĚDOMÉHO DÝCHÁNÍ A MODIFIKACE JACOBSONOVI PROGRESIVNÍ SVALOVÉ RELAXACE	11
PŘÍLOHA 11: JÓGOVÁ RELAXACE	13
PŘÍLOHA 12: DOTAZNÍK INTERFERENCE BOLESTÍ S DENNÍMI AKTIVITAMI	14
PŘÍLOHA 13: VÝSTUPNÍ VYŠETŘENÍ – KAZUISTIKA 1	15
PŘÍLOHA 14: VÝSTUPNÍ VYŠETŘENÍ – KAZUISTIKA 2	18
PŘÍLOHA 15: VÝSTUPNÍ VYŠETŘENÍ – KAZUISTIKA 3	21
PŘÍLOHA 16: NAJÍT, UVOLNIT, NECHAT UVOLNĚNÉ	24
PŘÍLOHA 17: DECHOVÁ CVIČENÍ	26
PŘÍLOHA 18: IMAGINACE – BATOH	27

2 PŘÍLOHY

Příloha 1: Česká verze dotazníku Neck Disability Index (Bednaříková et al., 2014)

NECK DISABILITY INDEX (NDI)		
Jméno a příjmení _____	Datum _____	Skóre _____
Oddíl 1 – Intenzita bolesti <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku nemám žádnou bolest. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest mírná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest středně silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest dost silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest velice silná. <input type="checkbox"/> V tomto okamžiku je bolest nejhorší, jakou si dovedu představit.	Oddíl 6 – Soustředění <input type="checkbox"/> Mohu se plně soustředit, když chci, a to bez obtíží. <input type="checkbox"/> Mohu se plně soustředit, když chci, ale s malými obtížemi. <input type="checkbox"/> Mám určité obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Mám značné obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Mám výrazné obtíže, když se chci soustředit. <input type="checkbox"/> Nemohu se vůbec soustředit.	
Oddíl 2 – Péče o vlastní osobu (umývání, oblékání) <input type="checkbox"/> Mohu se o sebe postarat normálně, bez vyvolání bolesti. <input type="checkbox"/> Mohu se o sebe postarat normálně, ale způsobuje (vyvolává) mi to bolest. <input type="checkbox"/> Péče o vlastní osobu je bolestivá a jsem při ní pomalý a opatrný. <input type="checkbox"/> Potřebuji určitou pomoc, ale většinu péče o vlastní osobu zvládám. <input type="checkbox"/> Potřebuji pomoc každodenně ve většině úkonů péče o vlastní osobu. <input type="checkbox"/> Neobléknu se, umývám se s obtížemi a zůstávám na lůžku.	Oddíl 7 – Práce <input type="checkbox"/> Mohu dělat tolik práce, kolik chci. <input type="checkbox"/> Mohu dělat svou obvyklou práci, ale nic více. <input type="checkbox"/> Mohu dělat většinu svých obvyklých prací, ale nic více. <input type="checkbox"/> Nemohu dělat (vykonávat) svou obvyklou práci. <input type="checkbox"/> Mohu s těžší dělat vůbec nějakou práci. <input type="checkbox"/> Nemohu dělat vůbec žádnou práci.	
Oddíl 3 – Zvedání <input type="checkbox"/> Mohu zvedat těžké předměty/věci bez bolesti (bez vyvolání bolesti). <input type="checkbox"/> Mohu zvedat těžké předměty/věci, ale způsobuje (vyvolává) mi to bolest. <input type="checkbox"/> Bolest mi brání ve zvedání těžkých předmětů/věcí z podlahy, ale mohu to zvládnout, pokud jsou vhodně umístěny (např. na stole). <input type="checkbox"/> Bolest mi brání ve zvedání těžkých předmětů/věcí z podlahy, ale mohu zvládnout zvedání lehkých nebo středně těžkých předmětů/věcí, pokud jsou vhodně umístěny. <input type="checkbox"/> Mohu zvedat jen lehké věci/předměty. <input type="checkbox"/> Nemohu zvedat nebo nosit vůbec nic.	Oddíl 8 – Řízení <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil, jak dlouho chci, ale s malými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil, jak dlouho chci, ale se středně silnými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu řídit automobil, jak dlouho chci, kvůli středně silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu řídit automobil jen s těžší kvůli silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu svůj automobil řídit vůbec.	
Oddíl 4 – Čtení <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, s mírnou bolestí šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst, kolik chci, se středně silnou bolestí šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu číst, kolik chci, kvůli středně silné bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Mohu číst jen s obtížemi kvůli silným bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu číst vůbec.	Oddíl 9 – Spánek <input type="checkbox"/> Nemám žádné potíže se spaním. <input type="checkbox"/> Můj spánek je lehce narušen (méně než 1 hodina nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je mírně narušen (1–2 hodiny nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je dosti („středně“) narušen (2–3 hodiny nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je výrazně narušen (3–5 hodin nespavosti). <input type="checkbox"/> Můj spánek je úplně narušen (5–7 hodin nespavosti).	
Oddíl 5 – Bolesti hlavy <input type="checkbox"/> Nemám vůbec bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám občas mírné bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám občas středně silné bolesti hlavy. <input type="checkbox"/> Mám středně silné bolesti hlavy, které přicházejí často. <input type="checkbox"/> Mám silné bolesti hlavy, které přicházejí často. <input type="checkbox"/> Mám bolesti hlavy téměř pořád.	Oddíl 10 – Volnočasové aktivity (zájmy) <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat všechny své volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy zcela bez bolesti šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat všechny své volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy s určitými bolestmi šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat většinu svých obvyklých volnočasových aktivit/rekreačních aktivit/zájmov, ale ne všechny, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem schopen provozovat jen několik svých obvyklých volnočasových aktivit/rekreačních aktivit/zájmov, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Jsem s těžší schopen provozovat jakékoliv volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy, a to kvůli bolestem šíje (krční páteře). <input type="checkbox"/> Nemohu provozovat vůbec žádné volnočasové aktivity/rekreační aktivity/zájmy.	

Příloha 2: Neck Pain and Disability Scale (Wheeler et al., 1999)

Name: _____ Date: ____/____/____
 Last First Middle Initial Month Day Year
 ID Number _____ Chart Number _____ Examiner's Initials _____

PLEASE MAKE AN 'X' ALONG THE LINE TO SHOW HOW FAR FROM NORMAL TOWARD THE WORST POSSIBLE SITUATION YOUR PAIN PROBLEM HAS TAKEN YOU.

1. How bad is your pain today?	0 _____ 5	SCORE
	NO PAIN MOST SEVERE PAIN	_____
2. How bad is your pain on the average?	0 _____ 5	
	NO PAIN MOST SEVERE PAIN	_____
3. How bad is your pain at its worst?	0 _____ 5	
	NO PAIN CANNOT TOLERATE	_____
4. Does your pain interfere with your sleep?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL CANT SLEEP	_____
5. How bad is your pain with standing?	0 _____ 5	
	NO PAIN MOST SEVERE PAIN	_____
6. How bad is your pain with walking?	0 _____ 5	
	NO PAIN MOST SEVERE PAIN	_____
7. Does your pain interfere with driving or riding in a car?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL CANT DRIVE OR RIDE	_____
8. Does your pain interfere with social activities?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL ALWAYS	_____
9. Does your pain interfere with recreational activities?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL ALWAYS	_____
10. Does your pain interfere with work activities?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL CANT WORK	_____
11. Does your pain interfere with your personal care (eating, dressing, bathing, etc.)?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL ALWAYS	_____
		SCORE
12. Does your pain interfere with your personal relationships (family, friends, sex., etc.)?	0 _____ 5	
	NOT AT ALL ALWAYS	_____

Příloha 3: Copenhagen Neck Functional Disability Scale (Badaro et al., 2014)

Questions	Yes	Some times	No	Not applicable	Score
1 - Can you sleep at night even with neck pain?					
2 - Can you perform your daily activities as before even with neck pain?					
3 - Can you perform daily activities without help from others?					
4 - Can you get dressed in the morning without spending more time than usual?					
5 - Can you bend down over the sink to brush your teeth without feeling neck pain?					
6 - Do you spend more time at home because of neck pain?					
7 - Have you stopped lifting objects from 2 to 4 kg because of neck pain?					
8 - Do you read less because of neck pain?					
9 - Do you have a headache when you have neck pain?					
10 - Do you have trouble concentrating because of neck pain?					
11 - Have you reduced your leisure because of neck pain?					
12 - Do you spend more time in bed because of neck pain?					
13 - Do you think your neck pain disrupts your relationship with your family?					
14 - Have you stopped going out with others in the last two weeks because of neck pain?					
15 - Do you think that neck pain could disrupt your future?					
				Total	

Příloha 4: Northwick Park Neck Pain Questionnaire (Gumina et al., 2009)

Section 1 – Pain intensity

- 0 p. I have no pain at the moment.
- 1 p. The pain is very mild at the moment.
- 2 p. The pain is moderate at the moment.
- 3 p. The pain is fairly severe at the moment.
- 4 p. The pain is very severe at the moment.

Section 2 – Personal care

- 0 p. I can look after myself normally without causing extra pain.
- 1 p. I can look after myself normally but it causes pain.
- 2 p. It is painful to look after myself and I am slow and careful.
- 3 p. I need some help but manage most of my personal care.
- 4 p. I need help everyday in most aspects of self-care.

Section 3 – Lifting

- 0 p. I can lift heavy weights without extra pain.
- 1 p. I can lift heavy weights but it gives extra pain.
- 2 p. Pain prevents me from lifting heavy weights from the floor, but I can manage if they are conveniently positioned.
- 3 p. Pain prevents me from lifting heavy weights but I can manage light to medium weights if they are conveniently positioned.
- 4 p. I can lift only very light weights.

Section 4 – Reading

- 0 p. I can read as much as I want with no pain in my neck.
- 1 p. I can read as much as I want with slight pain in my neck.
- 2 p. I can read as much as I want with moderate pain in my neck.
- 3 p. I cannot read as much as I want because of moderate pain in my neck.
- 4 p. I can hardly read at all because of severe pain in my neck.

Section 5 – Headaches

- 0 p. I have no headaches at all.
- 1 p. I have slight headaches, which come infrequently.
- 2 p. I have moderate headaches, which come frequently.
- 3 p. I have severe headaches, which come frequently.
- 4 p. I have headaches almost all the time.

Section 6 – Concentration

- 0 p. I can concentrate fully when I want to with no difficulty.
- 1 p. I can concentrate fully when I want to with slight difficulty.
- 2 p. I have a fair degree of difficulty in concentrating when I want to.
- 3 p. I have a lot of difficulty in concentrating when I want to.
- 4 p. I have a great deal of concentrating when I want to.

Section 7 – Work

- 0 p. I can do as much work as I want to.
- 1 p. I can only do my usual work, but no more.
- 2 p. I can do most of my usual work, but no more.
- 3 p. I cannot do my usual work.
- 4 p. I can hardly do any work at all.

Section 8 – Driving

- 0 p. I can drive my car without any neck pain.
- 1 p. I can drive my car as long as I want with slight pain in my neck.
- 2 p. I can drive my car as long as I want with moderate pain in my neck.
- 3 p. I cannot drive my car as long as I want because of moderate pain in my neck.
- 4 p. I can hardly drive at all because of severe pain in my neck.

Section 9 – Sleeping

- 0 p. I have no trouble sleeping.
- 1 p. My sleep is slightly disturbed (less than 1 hr. sleeplessness).
- 2 p. My sleep is mildly disturbed (1-2 hrs. sleeplessness).
- 3 p. My sleep is moderately disturbed (2-3 hrs. sleeplessness).
- 4 p. My sleep is greatly disturbed (3-5 hrs. sleeplessness).

Příloha 5: Neck Bournemouth Questionnaire (Bolton et al.,2002)

NECK BOURNEMOUTH QUESTIONNAIRE

Patient Name _____ Date _____

Instructions: The following scales have been designed to find out about your neck pain and how it is affecting you. Please answer ALL the scales, and mark the ONE number on EACH scale that best describes how you feel.

1. Over the past week, on average, how would you rate your neck pain?

No pain Worst pain possible
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Over the past week, how much has your neck pain interfered with your daily activities (housework, washing, dressing, lifting, reading, driving)?

No interference Unable to carry out activity
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Over the past week, how much has your neck pain interfered with your ability to take part in recreational, social, and family activities?

No interference Unable to carry out activity
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Over the past week, how anxious (tense, uptight, irritable, difficulty in concentrating/relaxing) have you been feeling?

Not at all anxious Extremely anxious
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Over the past week, how depressed (down-in-the-dumps, sad, in low spirits, pessimistic, unhappy) have you been feeling?

Not at all depressed Extremely depressed
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Over the past week, how have you felt your work (both inside and outside the home) has affected (or would affect) your neck pain?

Have made it no worse Have made it much worse
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Over the past week, how much have you been able to control (reduce/help) your neck pain on your own?

Completely control it No control whatsoever
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

OTHER COMMENTS: _____
Examiner

Příloha 6: Core Outcome Measures Index for the neck (Frankhauser et al., 2012)

Dimension	COMI item	Response options and scoring
Pain	1. How severe was your neck pain in the last week?	Response options: 10-point graphic rating scale, “no pain” to “worst pain that I can imagine”
	2. How severe was your arm/shoulder pain in the last week?	The higher of the two pain scores (“COMI high pain”) (0–10) is used to represent the dimension “pain” in calculating the COMI index score
Function	3. During the past week, how much did your neck problem interfere with your normal work (including both work outside the home and housework)?	Response options: 5-point adjectival scale, “not at all” to “extremely” 1 = 0 points 2 = 2.5 points 3 = 5.0 points 4 = 7.5 points 5 = 10.0 points
Symptom-specific well-being	4. If you had to spend the rest of your life with the symptoms you have right now, how would you feel about it?	Response options: 5-point adjectival scale, “very satisfied” to “very dissatisfied” 1 = 0 points 2 = 2.5 points 3 = 5.0 points 4 = 7.5 points 5 = 10.0 points
Quality of life	5. Please reflect on the last week. How would you rate your quality of life?	Response options: 5-point adjectival scale, “very good” to “very poor” 1 = 0 points 2 = 2.5 points 3 = 5.0 points 4 = 7.5 points 5 = 10.0 points
Disability (social and work)	6. During the past 4 weeks, how many days did you cut down on the things you usually do (work, housework, school, recreational activities) because of your neck problem?	Response options: 5-point adjectival scale, “none” to “more than 21 days” 1 = 0 points 2 = 2.5 points 3 = 5.0 points 4 = 7.5 points 5 = 10.0 points
	7. During the past 4 weeks, how many days did your neck problem keep you from going to work (job, school, housework)?	
COMI summary score		Average of all dimensions, scored 0–10

Příloha 7: - North American Spine Society Cervical Spine Outcome Assessment Instrument – NASS-cervical (Frankhauser, 2012)

Question	Item content
C1	Frequency: neck pain
C2	Frequency: arm pain
C3	Frequency: numbness/tingling in arm/hand
C4	Frequency: weakness in arm/hand
C5	Bothersome: neck pain
C6	Bothersome: arm pain frequency
C7	Bothersome: numbness/tingling in arm/hand
C8	Bothersome: weakness in arm/hand
C9	Activity limitation: getting dressed
C10	Activity limitation: lifting
C11	Activity limitation: walking/running
C12	Activity limitation: sitting
C13	Activity limitation: standing
C14	Activity limitation: sleeping
C15	Activity limitation: social activities
C16	Activity limitation: travelling
C17	Activity limitation: sexual activity
C18	Frequency: stiffness in legs when walking
C19	Frequency: shaking in legs when walking
NASS-cervical 1 Pain&disability [28, 29]	Mean(C1+C5+C9+C10+C11+C12+C13+C14+C15+C16+C17)
NASS-cervical 2 Neurology score 1 [28]	Mean(C2+C3+C4+C6+C7+C8+C18+C19)
NASS-cervical 3 Pain score	Mean(C1+C2+C5+C6)

Příloha 8: Škála vnímaného stresu (Buršíková Brabcová et al., 2018)

Otázky v této škále jsou zaměřeny na to, jak jste se cítil a jak jste uvažoval **během posledního měsíce**. Označte zakroužkováním pouze jednu odpověď vystihující, jak často jste se cítil/a nebo uvažoval/a popsáním způsobem.

Jméno a příjmení:

Dnešní datum:

Pohlaví: muž

žena

Věk:

0=nikdy 1=téměř nikdy 2=někdy 3 = docela často 4= velmi často

1. Jak často jste byl v posledním měsíci rozrušený kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?
0 1 2 3 4
2. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?
0 1 2 3 4
3. Jak často jste se cítil v posledním měsíci nervózní a "vystresovaný"?
0 1 2 3 4
4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil v tom, že jste schopen zvládat své osobní problémy?
0 1 2 3 4
5. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představoval?
0 1 2 3 4
6. Jak často jste v posledním měsíci pociťoval, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měl zařídit?
0 1 2 3 4
7. Jak často jste byl v posledním měsíci schopen mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?
0 1 2 3 4
8. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že jste nad věci?
0 1 2 3 4
9. Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?
0 1 2 3 4
10. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopen překonat?
0 1 2 3 4

Příloha 9: Informovaný souhlas pacienta

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce (dále jen BP):

Možnosti hodnocení chronické bolesti krční páteře. Podtitul: Ovlivnění chronické bolesti krční páteře pomocí relaxačních technik.

Stručná anotace BP:

Bakalářská práce se zabývá problematikou chronické bolesti krční páteře a možnostmi jejího hodnocení. Praktická část je zaměřena na zhodnocení efektu relaxačních technik využitých k ovlivnění právě chronických bolestí krční páteře.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

- 1) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 2) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejich postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
- 3) Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast v BP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce při tvorbě BP je dobrovolná.
- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné BP.
- 5) S mou spoluprací při tvorbě BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis autora BP:

Příloha 10: Text audionahrávky – Návčik vědomého dýchání a modifikace Jacobsonovi progresivní svalové relaxace

Pohodlně se usad'te nebo uložte... Nyní sedíte, nebo ležíte na zádech. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položeny. Zavřete oči a jednu ruku položte na své břicho a vnímejte, jak se s každým nádechem břicho zvedá a klesá. Druhou ruku položte na hrudník. Vnímejte, jak se tato oblast rytmicky zvedá a klesá. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Pozorujte své dýchání.

Nyní se přesuneme k Progresivní svalové relaxaci

Ruce uložte volně podél těla.

Soustřed'te na pravou horní končetinu a zatněte ruku v pěst. Všimete si napětí svalů předloktí a vydržte (+ 5 s.)... S výdechem ruku uvolňujte a vnímejte, jak napětí ze svalů odchází (+ 10 s.).

Zdvihněte předloktí stejné ruky od podložky. Vnímejte napětí přední strany paže... S výdechem položte ruku zpátky na podložku a nechte ji uvolňovat.

Nyní propněte ruku v lokti a soustřed'te se na aktivaci zadních svalů paže... S výdechem uvolněte a nechte napětí rozplynout.

Zopakujeme cviky i pro levou horní končetinu.

Zatněte ruku v pěst a opět vnímejte napětí svalů předloktí. Chvilí vydržte... S výdechem ruku uvolněte a vnímejte, jak napětí mizí.

Zdvihněte stejnou ruku od podložky a soustřed'te se na napětí přední strany paže... S výdechem položte ruku zpátky na podložku a nechte ji uvolňovat.

Nyní propněte ruku v lokti a soustřed'te se na zapojení zadních svalů paže... S výdechem uvolněte a nechte napětí odejít.

Uvědomte si svá ramena a přitáhněte je k uším. Vnímejte napětí svalů na krku a ramenou... S výdechem povolte a pociťujte uvolnění.

Nyní vytahujte hlavu lehce za temenem hlavy do dálky a bradu lehce přibližujte k hrudníku. Cítíte protažení svalů na krku... A uvolněte. Nechte napětí odejít.

Přejdeme ke svalům obličeje.

Zdvihněte obočí a vnímejte napětí na čele... S výdechem povolte a pár vteřin nechte uvolňovat.

Tiskněte oční víčka k sobě a nepovolujte... S výdechem uvolňujte a vnímejte, jak napětí vyprchává.

Nyní se soustřed'te na napětí v dolní polovině obličeje a tiskněte zuby a lehce je vyceňte. A povolte a vnímejte uvolnění.

Se zavřenými ústy tiskněte jazyk proti hornímu patru... S výdechem opět vnímejte, jak napětí odchází.

S dalším nádechem ved'te tento nádech pomalu až do břicha a zároveň napnete svaly břicha a hrudníku, jako byste se očekávali úder zepředu... S výdechem vnímejte, jak vás napětí opouští.

Nyní se opatrně prohněte v zádech. Pociťujete napětí v kříži... Uvolněte. Uvědomte si uvolnění ve svalech. Jsou stále uvolněnější a uvolněnější.

Sevřete hýždě k sobě a chvíli vydržte... S výdechem uvolněte.

Uvědomte si svaly pravého stehna a propínejte nohu v kolenním kloubu... S výdechem povolte a svaly a napětí odchází.

Přitáhněte špičku stejné nohy směrem k hlavě patu prošlápněte do dálky. Napněte svaly v lýtkách a vnímejte v nich napětí... Povolte. Napětí se ztrácí a mizí, svaly lýtky jsou uvolněné.

Nyní propínejte špičku a nárt nohy do dálky směrem od hlavy. Opět vnímejte svaly lýtka... S výdechem uvolněte.

Roztahujte prsty na noze od sebe a chvíli vydržte... S výdechem povolte prsty a uvolněte chodidlo.

Uvědomte si svaly levého stehna a propínejte nohu v kolenním kloubu... S výdechem povolte a svaly a napětí odchází.

Přitáhněte špičku stejné nohy směrem k hlavě a patu prošlápněte. Vnímejte napětí lýkových svalů... Povolte. Napětí se ztrácí a mizí, svaly lýtka jsou uvolněné.

Nyní propínejte špičku a nárt nohy do dálky směrem od hlavy. Opět vnímejte svaly lýtka... S výdechem uvolněte.

Roztahujte prsty na noze od sebe a chvíli vydržte... S výdechem povolte prsty a uvolněte chodidlo.

Nyní setrvejte chvíli v příjemné relaxaci a v duchu si krátce projděte uvolňované svaly rukou, předloktí, paží, ramen, krku, obličeje, hrudníku, břicha, zad, hýždí, steh, lýtek a chodidel.

Na závěr pohněte dlaněmi a chodidly, ohněte lokty a kolena, na pohněte krkem a hlavou a otevřete oči.

(Grofová et al., 2015; Mushtaq et al., 2018; Nešpor, 2004; autorka práce, 2021)

Příloha 11: Jógová relaxace (Grofová et al., 2015, s. 51–52)

Lehněte si na záda.

Nohy mírně od sebe, asi 30 až 50 centimetrů.

Ruce spočívají podél těla tak, aby dlaně nebo alespoň place mířily nahoru.

Pro někoho pohodlná pozice může znamenat ruce či nohy více či méně do široka.

Hlavu si můžete mírně zaklonit a pak vrátit, zakývat ze strany na stranu,

Až se sama přirozeně ustálí v pohodlné pozici někde uprostřed.

Bedra mírně přitáhněte k podložce.

Zavřete oči, a zkuste se už nehýbat.

Pak si uvědomte, jak se tělo dotýká podložky.

Vnímejte kontakt s podložkou na patách lýtkách, stehnech, hýždích, zádech a temeni hlavy.

Teď zkuste uvědomit všechna tato místa současně.

Uvědomte si, jak vaše tělo spočívá svou vlastní vahou.

Není třeba nic držet.

Tělo je příjemně těžké.

S nádechem uvolněte břicho, s výdechem hrudník.

Uvolněte zadní část krku, přední část i uvnitř.

Uvolněte čelist, svaly kolem úst, tváře.

Uvolněte oblasti kolem očí. Jako byste se jimi usmívali.

Uvolněte čelo a spánky.

Uvědomte si celé tělo.

Vnímejte jeho příjemnou tíhu.

Kontakt těla s podložkou.

Vnímejte, jak vás podložka a země pod vámi drží.

Přeneste část své pozornosti k dechu.

Spočívejte s ním na přirozeném rytmu nádechu a výdechu.

Vnímejte dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose.

Nechejte jej přirozeně plynout, tělo ví, jak dýchat.

Pro lepší uvědomování si dechu můžete s každým nádechem v duchu říct „nádech“ a s každým výdechem zase „výdech“.

Když se objeví myšlenky, tak, jak samy od sebe přišly, nechejte je odejít.

Klidně a laskavě se vraťte ke svému dechu.

K místu, kde se tělo dotýká podložky.

Když se rozhodnete s relaxací skončit,

Zhluboka se nadechněte,

Protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevřete oči.

Příloha 12: Dotazník interference bolestí s denními aktivitami (Pokorná, 2013)

Body	Popis bolesti
0	Jsem bez bolesti
1	Bolesti mám, výrazně mne neobtěžují a neruší, dá se na ně při činnosti zapomenout.
2	Bolesti mám, nedá se od nich zcela odpoutat pozornost, nezabraňují však v provádění běžných denních aktivit a pracovních činností bez chyb.
3	Bolesti mám, nedá se od nich zcela odpoutat pozornost, ruší v provádění i běžných denních činností, které jsou proto vykonávány s obtížemi a chybami.
4	Bolesti mám, obtěžují tak, že i běžné denní činnosti jsou vykonávány jen s největším úsilím.
5	Bolesti jsou tak silné, že nejsem běžných činností vůbec schopen (-na), nutí vyhledávat úlevovou polohu, popř. nutí až k ošetření lékaře.

Příloha 13: Výstupní vyšetření – Kazuistika 1

Status praesens: 3.2. 2021 – odpoledne

Výška: 163 cm; Váha: 69 kg; BMI = 25,97

Subjektivně: Pacientka je v dobré náladě. V současné době pociťuje bolest Cp 2/10 dle NRS.

Objektivně: Je orientovaná osobou, prostorem i časem. Komunikuje a spolupracuje. Nepoužívá žádné kompenzační pomůcky.

Obvyklá intenzita bolesti Cp za poslední měsíc dle NRS: 5/10

Obvyklá intenzita bolesti hlavy za poslední měsíc dle NRS: 3/10

Aspekční vyšetření:

Somatotyp: endomorf

Kůže: fyziologická barva, bez cyanózy a ikteru

Jizvy: po apendixu, 6 cm dlouhá, mediální konec vtažený

Otoky: nejsou přítomny

Stereotyp dýchání: pravidelný rytmus, břišní dýchání

Pohled zepředu – stoj: obličej symetrický, kontura m. trapezius bilat., umbiliculis tažen mírně laterokaudálně k pravé straně, mírná vnitřní rotace kyčelních kloubů bil.

Pohled z boku – stoj: mírné předsunuté držení hlavy, hyperkyfóza Thp, mírné protrakční postavení ramen, prominence břišní stěny, hyperlordóza bederní páteře, anteverze pánve, rekurvace kolenních kloubů

Pohled zezadu – stoj: kontura m. trapezius bilat., subgluteální rýhy symetrické, popliteální rýhy symetrické, větší objem pravé Achillovy šlachy

- Ostatní segmenty bez patologického nálezu

Stoj: samostatný, stabilní

Chůze: bez známek patologie

Dynamické vyšetření páteře

Tabulka 10.1: Dynamické vyšetření páteře – Kazuistika 1

Zkouška	Norma	Vstupní vyšetření
Forestierova fleche	0 cm	1 cm
Čepojova vzdálenost	2,5–3 cm	1 cm
Stiborova vzdálenost	7–10 cm	9 cm

Schoberova vzdálenost	4 cm	3 cm
Ottova inklinací	3,5 cm	3,5 cm
Ottova reklinací	2,5 cm	2 cm
Thomayerova vzdálenost	0-(+)10 cm	0 cm

Vyšetření pohybových stereotypů dle Jandy

Flexe trupu s pokrčenými DKK

Obloukovitá flexe hlavy a hrudní páteře, následuje vyšvihnutí.

Flexe hlavy vleže na zádech

Byla zahájena předsunem, což ukazuje na převahu m. sternocleidomastoideus.

Abdukce v ramenním kloubu

Začíná aktivací m. trapezius. V pokrčování je pohyb plynulý. Dosahuje plného rozsahu.

Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy

Beze změny

Vyšetření svalové síly dle Jandy pro krční páteř

Beze změny

Vyšetření rozsahu pohybů Cp

Tabulka10.2: Vyšetření rozsahu pohybu – Kazuistika 1

Pohyb	Levá (aktivní/pasivní)	Pravá (aktivní/ pasivní)
Flexe	45°/45°	
Extenze	70°/70°	
Lateroflexe	35°/40°	45°/45°
Rotace	70°/75°	75°/75°

Palpační vyšetření (zaměřeno na Cp):

Kůže:

fyziologická teplota, nepotivost

posunlivost a protažitelnost je možná všemi směry v oblasti trapézového svalu bilat.

Jizva: po apendixu, nebolestivá, na laterálním konci tuhá

Fascie (omezená posunlivost a protažitelnost):

Povrchová fascie krku bilat

Fascie C-Th přechodu bilat.

Fascie klavipektorální a pektorální bilat.

Periostové body – uvedeny pouze body se zvýšenou citlivostí:

protuberantia occipitalis externa, processus mastoideus lat. dx., processus spinosus C2

Hypertonus svalů krku:

mm. suboccipitales bilat, m. trapezius bilat, m. sternocleidomastoideus bilat, m. levator scapulae lat. dx., m. pectoralis major bilat.

Flekčně-rotací test – omezené pružení bilat

Rotace C/Th přechod – omezení bilat.

Omezené pružení – 1. žebro vpravo, sternoklavikulární kloub (posun dorzální) bilat.

Příloha 14: Výstupní vyšetření – Kazuistika 2

Status praesens: 9. 3. 2021 – odpoledne

Výška: 169 cm; Váha: 80 kg; BMI = 28,01

Subjektivně: Pacientka je v dobrém rozpoložení. V současné době udává jen lehký pocit bolesti v oblasti krční páteře, dle NRS 2/10.

Objektivně: Pacientku trápí již druhým rokem bolestivost v oblasti krční páteře. Je orientovaná osobou, prostorem i časem. Ochotně komunikuje a spolupracuje. Nepoužívá žádné kompenzační pomůcky. Při pohybech a převlékání je patrná obezřetnost a ztrnulost, co se pohybů krční páteře týče.

Obvyklá intenzita bolesti Cp za poslední měsíc dle NRS: 5/10

Obvyklá intenzita bolesti hlavy za poslední měsíc dle NRS: 4/10

Aspekční vyšetření:

Somatotyp: endomorf

Kůže: fyziologická barva

Jizvy: nejsou přítomny

Otoky: nejsou přítomny

Stereotyp dýchání: pravidelné, horní hrudní dýchání

Aspekce stoje bez výrazných změn – mírné upravení protrakce ramen a předsunutého držení hlavy

Vyšetření stoje a chůze:

Stoj: samostatný, stabilní

Chůze: stabilní, bez pomůcek; rytmus, délka kroku, baze v normě; švihová a stojná fáze kroku bez patologického nálezu; souhyby horních končetin a trupu bez patologického nálezu

Dynamické vyšetření páteře

Tabulka 10.3: Dynamické vyšetření páteře – Kazuistika 2

Zkouška	Norma	Vstupní vyšetření
Forestierova fleshe	0 cm	1 cm
Čepojova vzdálenost	2,5–3 cm	1 cm
Stiborova vzdálenost	7–10 cm	9 cm
Schoberova vzdálenost	4 cm	4 cm
Ottova inklinací	3,5 cm	3 cm

Ottova reklináčn	2,5 cm	1,5 cm
Thomayerova vzdálenost	0-(+)10 cm	0 cm

Vyšetření pohybových stereotypů dle Jandy

Flexe trupu s pokrčenými DKK

Plynulá obloukovitá flexe trupu zahájena předkyvem hlavy s mírnou protrakcí ramen.

Flexe hlavy vleže na zádech

Plynulá obloukovitá flexe hlavy.

Abdukce v ramenním kloubu

Pravý dolní úhel lopatky se vytáčí rychleji a následuje záraz. Pohyb doprovází fenomén lupnutí na pravé straně při abdukci nad horizontálu.
Beze změny.

Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy

Beze změny

Vyšetření hypermobility dle Jandy

Beze změny

Vyšetření svalové síly dle Jandy pro krční páteř

Beze změny

Vyšetření kloubních rozsahů Cp

Tabulka 10.4: Vyšetření kloubních rozsahů Cp – Kazuistika "2

Pohyb	Levá (aktivní/pasivní)	Pravá (aktivní/ pasivní)
Flexe	55°/55°	
Extenze	60°/70°	
Lateroflexe	40°/40°	40°/40°
Rotace	75°/80°	75°/80°

Palpační vyšetření (zaměřeno na Cp):

Kůže:

fyziologická teplota, nepotivost
snížená posunlivost a protažitelnost všemi směry v oblasti trapézového svalu bilat.

Fascie:

Povrchová fascie krku omezena posunlivost a protažitelnost bilat

Fascie C-Th přechodu omezená posunlivost a protažitelnost bilat.

Fascie klavipektorální a pektorální patologická bariéra bilat.

Periostové body – uvedeny pouze body se zvýšenou citlivostí:

protuberantia occipitalis externa, angulus mandibulae lat. dx., processus spinosus C2, horní úhel lopatky lat. dx.

Hypertonus svalů krku:

mm. suboccipitales bilat, m. trapezius bilat, m. sternocleidomastoideus bilat, m. levator scapulae lat. dx., m. pectoralis major bilat.

Flekčně-rotací test – omezené pružení bilat.

Omezené pružení – příčný výběžek vpravo

Příloha 15: Výstupní vyšetření – Kazuistika 3

Status praesens: 11.3. 2021 – odpoledne

Výška: 163 cm; Váha: 56 kg; BMI = 21,08

Subjektivně: Pacientka přichází v dobré náladě. V současné době udává pocit bolesti v oblasti krční páteře 4/10 dle NRS.

Objektivně: Ochotně komunikuje a spolupracuje. Nepoužívá žádné kompenzační pomůcky.

Obvyklá intenzita bolesti Cp za poslední měsíc dle NRS: 4/10

Obvyklá intenzita bolesti hlavy za poslední měsíc dle NRS: 3/10

Aspekční vyšetření:

Somatotyp: ektomorf

Kůže: fyziologická barva, bez cyanózy a ikteru

Jizvy: nejsou přítomny

Otoky: nejsou přítomny

Stereotyp dýchání: pravidelný rytmus, prohloubené, břišní dýchání

Pohled zepředu – stoj: obličej symetrický, elevace ramen bilat, kontura m. trapezius bilat., syndrom přesýpacích hodin, laterální shift pánve doprava

Pohled z boku – stoj: hlava držena v mírné extenzi, oploštělá hrudní kyfóza, semiflexe v loketních kloubech, hyperlordóza bederní páteře, anteverze pánve, rekurvace kolenních kloubů

Pohled zezadu – stoj: kontura m. trapezius bilat., propadlina mezi lopatkami, laterální shift pánve doprava, levá noha v mírné zevní rotaci v kyčelním kloubu, subgluteální rýhy asymetrické – levá výše, větší objem pravé Achillovy šlachy, podélná i příčná klenba chodidla fyziologická

- Ostatní segmenty bez patologického nálezu

Stoj: samostatný, stabilní

Chůze: bez známek patologie

Dynamické vyšetření páteře

Tabulka 10.5: Dynamické vyšetření páteře - Kazuistika 3

Zkouška	Norma	Vstupní vyšetření
Forestierova fleshe	0 cm	0 cm
Čepojova vzdálenost	2,5–3 cm	1 cm

Stiborova vzdálenost	7–10 cm	8 cm
Schoberova vzdálenost	4–5 cm	4 cm
Ottova inklinací	3,5 cm	3 cm
Ottova reklinací	2,5 cm	1,5 cm
Thomayerova vzdálenost	0-(+)10 cm	- 8 cm

Vyšetření pohybových stereotypů dle Jandy

Flexe trupu s pokrčenými DKK

Pomalý plynulý pohyb začínající flexí Cp se zapojením břišních svalů.

Flexe hlavy vleže na zádech.

Plynulá obloukovitá flexe hlavy.

Abdukce v ramenním kloubu

Skapulohumerální rytmus neporušem. Pohyb plynulý. Při pohybu and horizontálu zalomení v ThL oblasti.

Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy

m. pectoralis major – část klavikulární a m. pectoralis minor – 1 bilat.

m. trapezius horní část – 1 bilat.

Vyšetření hypermobility dle Jandy

Beze změny

Vyšetření svalové síly dle Jandy pro krční páteř

Beze změny

Vyšetření kloubních rozsahů Cp

Tabulka 10.6: Vyšetření kloubních rozsahů Cp – Kazuistika 3

Pohyb	Levá (aktivní/pasivní)	Pravá (aktivní/ pasivní)
Flexe	45°/45°	
Extenze	60°/70°	
Lateroflexe	45°/50°	45°/50°
Rotace	70°/80°	70°/80°

Palpační vyšetření (zaměřeno na Cp):

Kůže:

fyziologická teplota, nepotivost

snížená posunlivost a protažitelnost všemi směry v oblasti trapézového svalu bilat.

Fascie (omezené posunlivost a protažitelnost):

Povrchová fascie krku omezena posunlivost a protažitelnost bilat

Fascie C-Th přechodu laterolaterálním směre bilat.

Fascie klavipektorální a pektorální patologická bariéra bilat.

Periostové body – uvedeny pouze body se sníženou citlivostí:

protuberantia occipitalis externa, processus spinosus C2, horní úhel
lopatky bilat.

Hypertonus svalů krku:

mm. suboccipitales bilat, m. trapezius bilat., m. levator scapulae bilat., m.
sternocleidomastoideus bilat. m. pectoralis major bilat.

Příloha 16: Najít, uvolnit, nechat uvolněné (Grofová et al., 2015)

Zavřete oči.

Svou pozornost jemně přesuňte k palci levé nohy.

Nejprve si ho uvědomte.

Prozkoumejte ho a zjistěte, zda v něm není nějaké napětí.

Pokud napětí naleznete,

představte si, že ho rozpouštíte.

Můžete to vzít doslova

– tak, jako když se na jaře, v teple slunečních paprsků,

rozpouští led někde na horách

a postupně odtéká v podobě vody pryč;

anebo podobně jako se rozpouští svíce z vosku v teple plamene,

tak podobně můžete uvolnit napětí,

které naleznete v palci.

A pak ten palec nechte být, uvolněný.

Přesuňte pozornost k prstům na levé noze.

Prozkoumejte je.

Představte si, že napětí, které v nich možná najdete,

necháte rozpustit,

jako když se vaše prsty prohřívají na sluníčku,

a pak je nechejte takto uvolněné.

Pak přesuňte pozornost k plosce levé nohy.

Prozkoumejte ji, a pokud najdete nějaké napětí,

uvolněte ho, rozpustěte

a nechejte plosku levé nohy odpočívat.

A stejně pokračujte na nártu levé nohy

a na kotníku vnitřním i vnějším.

Vnitřním zrakem tu oblast projděte,

hledejte, jestli je tam nějaké napětí,

a pokud nějaké najdete,

rozpusťte ho, jako by bylo z vosku.

Nechejte pak uvolněný nárt i kotník odpočívat.

Pokračujte dál, levým lýtkem a holení.

Uvědomte si kontakt lýtka s podložkou.

Uvědomte si, zda je tam někde nějaké napětí.

Pokud tam je, uvolněte ho

a celou oblast nechejte uvolněnou odpočívat.

Přejděte ke koleni.

Uvědomte si jeho vnitřní stranu, vnější stranu,

spodek kolene, tu podkolenní jamku,

uvědomte si česku.

Prohlédněte vnitřním zrakem,

jestli tam je někde něco ztuhlého nebo napnutého.

Všechno napětí rozpustěte a nechejte koleno

odpočívat.

Podobně následuje stehno levé nohy.

Uvědomte si kontakt stehna s podložkou.

Vnitřní stranu, vnější, horní stranu i spodní.

Prozkoumejte, jestli je tam něco napnutého, nataženého, ztuhlého,

a začněte celé stehno rozpouštět,

jako by bylo z ledu nebo z vosku,

který zahříváte,

a všechno napětí tak může odtéct pryč.

A pak nechejte i uvolněné stehno spočívat vlastní vahou a odpočívat.

Celá levá noha může teď zůstat ležet.

Ještě ji můžete jednou projít svým vnitřním zrakem,

od špičky prstů až po kyčelní kloub.

Potom přesuňte pozornost k pravé noze.

Nejdříve k palci pravé nohy.

Jen si ho uvědomte.

Prozkoumejte ho a zjistěte, zda v něm není nějaké napětí.

Pokud napětí naleznete,

představte si, že ho rozpouštíte,

jako když se na jaře, v teple sluníčka,

rozpouští led někde na horách

a postupně odtéká v podobě vody pryč.

A pak ten palec nechte být, uvolněný.

Přesuňte pozornost k prstům na pravé noze.

Prozkoumejte je.

Představte si, že napětí, které v nich možná najdete,

necháte rozpustit,

jako když taje vosk svíčky,

a pak je nechejte takto uvolněné.

Pak přesuňte pozornost k plosce pravé nohy.

Prozkoumejte ji, a pokud najdete nějaké napětí,

uvolněte ho, rozpustěte

a nechejte plosku pravé nohy odpočívat.

A stejně pokračujte na nártu pravé nohy,

a na kotníku vnitřním i vnějším.

Vnitřním zrakem tu oblast projděte,

hledejte, jestli je tam nějaké napětí,

a pokud nějaké najdete,

rozpusťte ho, jako by bylo z vosku.

Nechejte pak uvolněný nárt i kotník odpočívat.

Pokračujte dál, pravým lýtkem a holení.

Uvědomte si kontakt lýtka s podložkou.

Uvědomte si, zda je v něm někde nějaké napětí.

Pokud tam je, uvolněte ho,

a celou oblast nechejte uvolněnou odpočívat.

Přejděte ke koleni.

Uvědomte si jeho vnitřní stranu, vnější stranu,

spodek kolene, podkolenní jamku,

uvědomte si česku.

Prohlédněte vnitřním zrakem,

jestli tam je někde něco ztuhlého nebo napnutého.

Všechno napětí rozpustěte a nechejte koleno odpočívat.

Podobně následuje stehno pravé nohy.

Uvědomte si kontakt stehna s podložkou.

Vnitřní stranu, vnější, horní stranu i spodní.

Prozkoumejte, jestli je tam něco napnutého, nataženého, ztuhlého,

a začněte celé stehno rozpouštět,

jako by bylo z ledu nebo z vosku,

který zahříváte,

a všechno napětí tak může odtéct pryč.

A pak nechejte i uvolněné stehno spočívat vlastní vahou a odpočívat.

Celá pravá noha může teď zůstat ležet.
Ještě ji můžete jednou projít svým vnitřním zrakem,
od špičky prstů až po kyčelní kloub.

Levá i pravá noha mohou teď úplně uvolněné odpočívat.

Prohlédněte oblast hýždí, pánve a klína.
Rozpusťte všechno napětí, které tam možná najdete.
A nechejte celou oblast odpočívat.
Celé tělo od pasu dolů teď může uvolněné odpočívat.

Přesuňte pozornost k zádům,
postupujte od pasu vzhůru podél páteře,
přes lopatky, až k ramenům.
Prohlédněte si vnitřním zrakem celý prostor této oblasti,
a pokud najdete něco ztuhlého, napjatého,
tak to rozpusťte a nechejte úplně rozplynout.
Ponechte záda uvolněná tak,
jak je to v tuto chvíli možné.

A pak v přední části trupu projděte své bříško,
hrudník i mezižeberní svaly.
A v každé té části zkoumejte, zda je tam nějaké napětí.
Postupně všechno nalezené napětí uvolňujte
a pak celou tu oblast trupu nechejte uvolněnou odpočívat.

Přesuňte pozornost k prstům na levé ruce.
Projděte svým vnitřním zrakem palec na ruce i ostatní prsty.
Vnímejte dlaň i hřbet ruky,
hledejte, jestli je tam nějaké napětí,
a když ho najdete, uvolněte ho
a ponechte ten prostor uvolněný.
Podobně to udělejte se zápěstím,
celým předloktím, až k lokti.
Uvědomte si, jak je předloktí i loket v kontaktu s podložkou.
Hledejte napětí a to rozpouštějte.
A pak nechejte předloktí uvolněně ležet a spočívat.
Přejděte k lokti a k paži až po ramena,
uvědomte si loket, paži i rameno.
Prohlédněte je ze všech stran i zevnitř.
Vnímejte kontakt s podložkou.
Když naleznete někde napětí, uvolněte ho.
A nakonec nechejte celou ruku uvolněně ležet.

Svým vnitřním zrakem si můžete projít dokonce i orgány v těle.

Pohlavní orgány,
střeva,
játra,
žlučník,
ledviny,
slinivku,
slezinu,
žaludek,
plíce,
srdce,
mozek.

Poděkujte jim v duchu za jejich práci
a rozpouštějte napětí, které by se v nim mohlo objevovat.

A nakonec projděte svým vnitřním zrakem celé své tělo,
pozvolnou vlnou vlastní pozornosti,
od konečků prstů na nohou,
po temeno hlavy.
Prohlédněte své tělo,
jestli někde zůstalo nějaké napětí,
znovu ho rozpusťte
a nechejte celé tělo uvolněné.
Uvědomte si, jak vaše tělo leží a odpočívá.
Jak se střídá nádech a výdech.
A na vlně dechu je možné vplynout
do hlubší a hlubší relaxace.
Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete.

Příloha 17: Dechová cvičení

Dýchání do trojúhelníku (Grofová et al., 2015)

Pacient se nachází v poloze, která je mu příjemná (leh, stoj, sed s opřenými zády). Nechejte svoje myšlenky volně plynout. U žádné se nezastavujte.

Soustřeďte svou pozornost na váš dech. Vnímejte, jak volně plyne celým tělem.

Nyní po plynulém výdechu začněte s pomalým plynulým nádechem, při kterém počítáte od 1 do 4. V této chvíli dech zadržte a znovu počítejte o 1 do 4. Nyní následuje plynulý výdech opět s počítáním do 1 do 4, po kterém pokračujeme s nádechem a opakujeme po dobu několika minut. Soustředíme se na to, aby naše nádechy a výdechy byly dokonalé a stejně dlouhé.

Střídavé dýchání (alternate nostril breathing) – Nadi shodana pranayama (Grofová et al., 2015; Ramirez, 2020)

Technika spočívá v proudění energie mezi kanálky nádí, dvěma hlavními jsou ida a Ppingala, tedy pravá a leva nosní dírka.

Pohodlně se usadte a napřimte tělo, tak aby mohla být dechovová vlna zapojena co nejlépe. Pozornost soustřeďte na svůj přirozený dech.

Ukazováček a prostředníček své pravé ruky uložte na čelo mezi obočí. Bude následovat uzavření pravé nosní dírky palcem a nádech přes levou nosní díрку, který zopakujete asi 20x. Nyní nosní dírky vyměníte. Uzavřete levou nosní díрку malíčkem a prsteníčkem a dýcháte přes pravou nosní díрку.

Po odcvičení uvolněte obě nosní dírky a jen se znovu soustřeďte na váš přirozený dech.

Dýchání do dlaní (Grofová et al., 2015)

Technika byla pacientkám pouze představena, nebyla cvičena prakticky.

Oči jsou po celou dobu cvičení otevřené.

Začněte zrychleně dýchat pusou, jako když někam dobíháte.

Zkracujte nádech a výdech, jak jen to jde. Ve chvíli, kdy pro vás začne být toto dýchání nepříjemné, zklidněte dech a přes hlavě umístěné přes váš nos a ústa prohlubujte nádech až do břicha a stejně tak výdech. Budete tak nadechovat již vdechnutý vzduch s vyšší hladinou oxidu uhličitého.

Příloha 18: Imaginace – Batoh (Hall et al., 2006; autorka práce, 2021)

Uložte se tak, abyste se cítili pohodlně a zavřete oči. Pozornost věnujte svému dechu a zaměřte se na jeho rytmus. Nyní se zhluboka nadechněte nosem a veďte nádech až do břicha. Představte si, že je váš trup sklenice. Každý nádech ho naplňuje jako by voda rovnoměrně plnila sklenici. Vzduch pak nechte odcházet přes vaše ústa s lehce našpulenými rty. Párkrát tento nádech a výdech zopakujte.

Nyní zklidněte dech a dýchejte jen nosem, jak je vám to příjemné.

Představte si, že jste se vydali na dlouhou cestu s batohem na vašich zádech... Představte si, jaké oblečení jste si na cestu oblékli... Pokračujte po cestě dál a rozhlédněte se, jaké prostředí a krajina se kolem vás nachází. Uvědomte si, jak se cítíte... Jaké je počasí? Cítíte, jaká je teplota vzduchu dopadajícího na vaši pokožku?... Zhluboka se nadechněte a všimněte si vůni kolem vás... Není si představte, jakou zátěž ve svém batohu nesete. Představte si, že v něm nesete všechny své starosti, problémy a těžkosti, kterým musíte ve svém životě právě teď čelit... Jak se teď cítíte, když pokračujete ve své cestě?... Po jakém povrchu jdete? Jde se vám dobře, nebo jdete po nerovném terénu? Stoupáte, nebo jdete spíše z kopce dolů?... Nyní jen pokračujte tam, kam vás cesta vede... Po nějaké chvíli přicházíte na místo, kde se budete moci posadit a odpočinout si... Než se posadíte, sundejte si batoh ze svých zad a uvědomte si, jak se bez něj cítíte... Batoh otevřete a začněte z něj kus po kousku vytahovat všechny vaše trápení a těžkosti... Při jejich vyndávání se soustředte na to, jak se u toho cítíte... Uvědomte si, kam každou z těchto věcí ukládáte... Nyní se rozhlédněte a prohlédněte si všechny těžkosti, které jste z batohu vyndali... Pokud jste si všechny věci prohlédli, začněte je jednu po jedné vracet zpět do batohu... Poblíž vás se nachází bezpečné místo, kam můžete batoh uložit, pokud budete chtít. Nechte ho tam, pokud si to přejete a pokračujte v cestě s myšlenkou, že se pro něj kdykoliv budete moci vrátit, pokud budete chtít... Jak se teď cítíte bez batohu na vašich zádech?... Opět se rozhlédněte, co všechno se na cestě kolem vás nachází. Příroda, památky... Jaké je počasí a jakým směrem jste se vydali? Dovolte své představivosti zavést vás, kam si budete přát...(delší pauza)... Nyní, pokud budete chtít můžete svou představu opustit. Uvědomte si prostor, ve kterém se nacházíte... Pomalu otevírejte oči a pomalu se rozhýbete od konečku prstů až k vašemu trupu a hlavě a opatrně přesuňte pozornost k místnosti, ve které se nacházíte.

