

PŘÍLOHA 1: Kondiční cvičení

1. Posílení zevních rotátorů kyčelního kloubu

- **Výchozí poloha:** Leh na levém boku s pokrčenými koleny, levá horní končetina je ve vzpažení a pravá horní končetina před tělem stabilizuje polohu.
- **Provedení:** S výdechem pacient oddálí kolena od sebe za současného aktivního stahu hýžd'ových svalů, s nádechem setrvá v pozici a s výdechem se vrací zpět.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



Obrázek 10.1 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



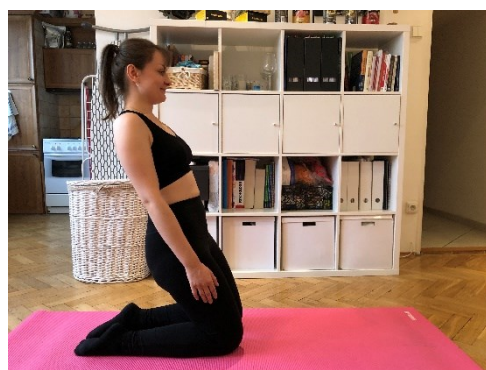
Obrázek 10.2 Provedení (vlastní zdroj)

2. Protážení flexorů kyčelního kloubu

- **Výchozí poloha:** klek snožmo, horní končetiny připažené
- **Provedení:** S výdechem aktivně stáhnout hýžd'ové svaly a provést rovný záklon do pocitu tahu v oblasti třísel a přední strany stehna.
- **Frekvence:** 5krát



Obrázek 10.3 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



Obrázek 10.4 Provedení (vlastní zdroj)

3. Protážení ischiokrurálních svalů (první varianta)

- **Výchozí poloha:** Leh na zádech, bedra tlačíme do podložky

- **Provedení:** S výdechem pacient zvedá nataženou dolní končetinu nad podložku a přitahuje ji k tělu do pocitu tahu v oblasti zadní strany stehna (lze provádět i s využitím Thera-bandu).
- **Frekvence:** 6 až 8krát



Obrázek 10.5 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



Obrázek 10.6 Provedení (vlastní zdroj)

4. Protahání ischiokrurálních svalů (druhá varianta)

- **Výchozí poloha:** Rovný sed s nataženými dolními končetinami
- **Provedení:** Pacient provede s výdechem předklon do pocitu tahu na zadní straně steh (důležité je nepokrčovat kolenní klouby), s nádechem uvolní.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



Obrázek 10.7 Výchozí pozice (vlastní zdroj)

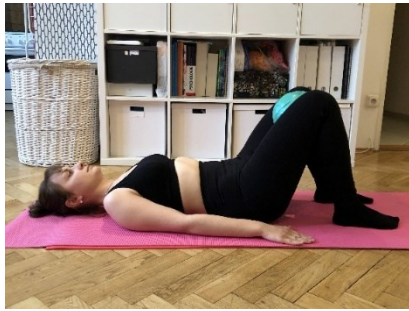


Obrázek 10.8 Provedení (vlastní zdroj)

5. Bridging

- **Výchozí poloha:** Leh na zádech s pokrčenými koleny, plosky jsou opřené do podložky, mezi kolena je vložen overball, horní končetiny jsou podél těla, dlaně opřené do podložky.
- **Provedení:** Pacient s výdechem aktivuje břišní svaly, naklopí pánev nad sebe a zvedá ji nahoru. V této chvíli jsou aktivní hýžděové svaly. S nádechem se pacient vrací zpět. (důležitá je aktivace hlubokých břišních svalů a svalů pánevního dna)

- **Frekvence:** 5krát



Obrázek 10.9 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



Obrázek 10.10 Provedení (vlastní zdroj)

6. Posílení svalů v okolí kyčelního kloubu

- **Výchozí pozice:** Leh na boku (zdravé) s nataženými dolními končetinami, spodní horní končetina je ve vzpažení, horní je před tělem pro zajištění větší stability pozice.
- **Provedení:** Pacient s výdechem zvedá nataženou dolní končetinu, pohyb je proveden bez elevace pánve, s nádechem v této pozici vydrží a s výdechem se vrací zpět.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



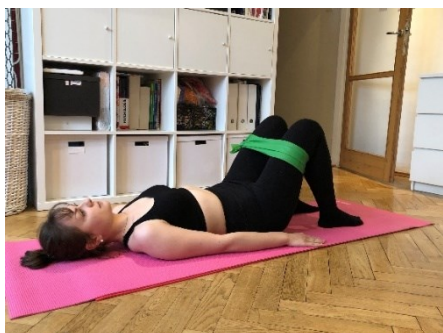
Obrázek 10.11 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



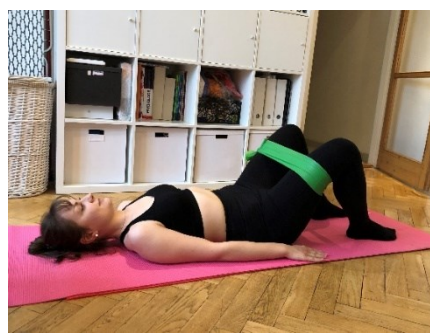
Obrázek 10.12 Provedení (vlastní zdroj)

7. Abdukce s využitím Thera-bandu

- **Výchozí pozice:** Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami, plosky jsou opřené do podložky. Thera-band je uvázaný v oblasti stehenních svalů.
- **Provedení:** S výdechem pacient oddaluje kolena od sebe, s nádechem je vrací zpět.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



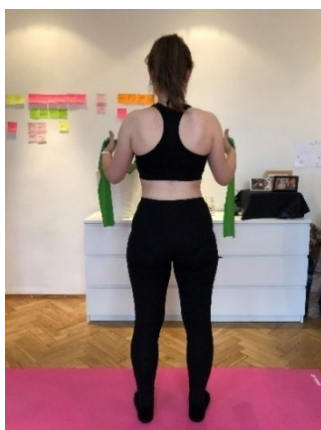
Obrázek 10.13 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



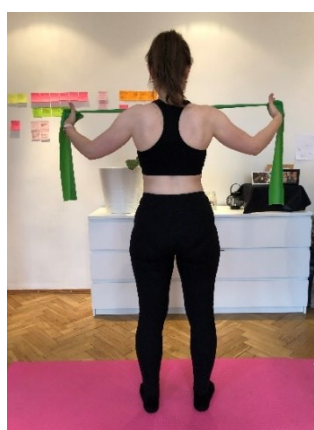
Obrázek 10.14 Provedení (vlastní zdroj)

8. Posilování prsních svalů, m. deltoideus a mezilopatkových svalů

- **Výchozí pozice:** Stoj, dolní končetiny rozkročeny na šíři pánve.
- **Provedení:** Pacient s výdechem roztahuje Thera-band, s nádechem se vrací zpět.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



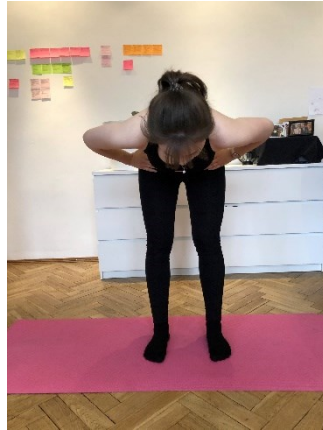
Obrázek 10.15 Výchozí pozice (vlastní zdroj)



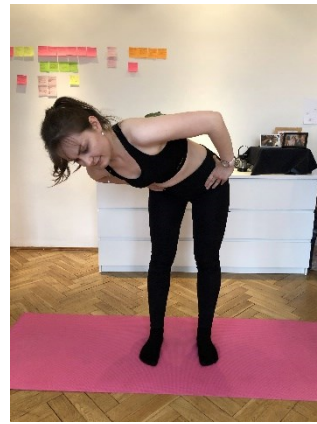
Obrázek 10.16 Provedení (vlastní zdroj)

9. Rotace trupu

- **Výchozí pozice:** Rovný předklon, dolní končetiny rozkročeny na šíři pánve, ruce v bok
- **Provedení:** Pacient provede rotaci trupu.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



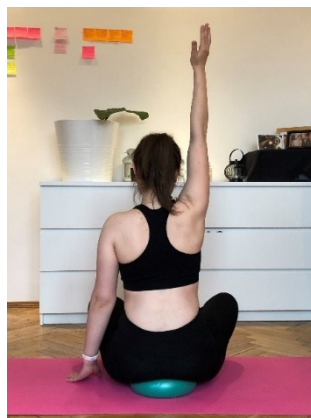
Obrázek 10.17 Výchozí pozice
(vlastní zdroj)



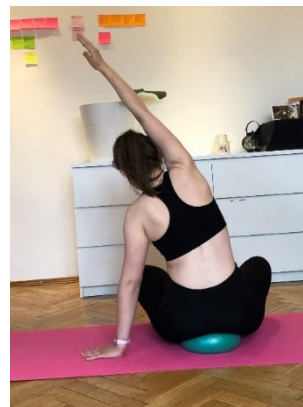
Obrázek 10.18 Provedení
(vlastní zdroj)

10. Protážení laterální fascie trupu

- **Výchozí pozice:** Turecký sed na overballu. Pacient se vytahuje za hrudní kosti nahoru, má široká ramena. Jedna horní končetina je natažená u ucha, druhá je vedle těla a stabilizuje pozici.
- **Provedení:** Pacient s výdechem provádí úklon ke straně a s nádechem se vrací zpět.
- **Frekvence:** 6 až 8krát



Obrázek 10.19 Výchozí pozice
(vlastní zdroj)



Obrázek 10.20 Provedení
(vlastní zdroj)

PŘÍLOHA 2: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce (dále jen BP): Transfemorální amputace a exartikulace v kolenním kloubu, rehabilitační postup po amputaci dolní končetiny

Stručná anotace: Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku transfemorálních amputací a exartikulací v kolenním kloubu. V úvodní teoretické části jsou obě techniky popsány z hlediska indikací, provedení, historie, výhod i nevýhod a možností protetického vybavení. Ve druhé praktické části je popsán rehabilitační postup po amputaci dolní končetiny a možnosti rehabilitační péče v rámci České republiky. Součástí bude kazuistika dvou pacientů s transfemorální amputací a kolenní exartikulací.

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 svépřávný/svépřávná.
- 2) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejích 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: