

ETUDY A STUDIE

ETÜDEN UND STUDIEN

80 Allegro moderato

R. Kreutzer
42 Etud (2)

Příloha 2 R. Kreutzer, Etuda No. 1 ze souboru Etüden und studien

12

SUITE I.

Prélude.

B. W. XXVII. (1)

Příloha 3 J.S. Bach, Suite No 1, prélude

Double Bass: Saint-Saens: Carnival of the Animals (The Elephant)

Allegretto pomposo
2º Piano
C. BASSE SOLI

1

2

3

4

f

ff

Příloha 4 C. Saint-Saens, skladba Elephant ze sbírky Carnival of the Animals

Úvodní informace

*Povinné pole

Jméno Příjmení *

Vaše odpověď

Věk *

Vaše odpověď

Hudební nástroj, na který hrajete *

- Housle
- Viola
- Violoncello
- Kontrabas

Kolik let hrajete na svůj nástroj *

Vaše odpověď

Kolik hodin týdně na svůj nástroj běžně hrajete (mimo současnou
epidemiologickou situaci) *

Vaše odpověď

Výskyt bolestí pohybového aparátu

Trpíte bolestmi pohybového aparátu během hry? *

- Ne
- Ano

Vyberte oblasti nejčastějšího výskytu bolestí během hry *

- krční páteř
- hrudní páteř
- bederní páteř
- pánev
- pravé rameno
- pravá paže
- pravé předloktí
- pravé zápěstí
- levé rameno
- levá paže
- levé předloktí
- levé zápěstí
- kyčle
- kolena
- kotníky
- žádné

Jak je častý výskyt bolestí během hry? *

- při každé hře
- 3-5x týdně
- 1-2x týdně
- 1-2x za měsíc
- méně než jedenkrát za měsíc
- nikdy

Jak jste řešil(a) obtíže s pohybovým aparátem? *

- konzultace s lékařem
- léky na bolest či na uvolnění svalů
- fyzioterapie
- alternativní medicína
- konzultace s kolegou
- masáž
- cvičení či posilování
- nemám žádné obtíže
- neřešil(a)

Vnímání těla- před terapií

Cítíte se po hře unavený(á)? *

- ano, velmi vyčerpaný(á)
- ano, cítím se unavený(á)
- ano, ale stačí krátký odpočinek do obnovení sil
- unavený(á) jsem zřídka kdy
- nikdy nejsem po hraní unavený(á)

Cítíte se během hry komfortně? *

- ano, po celou dobu
- zhoršuje se to v průběhu
- obtíže začnou krátce po začátku hry
- cítím obtíže ještě před začátkem hry

Myslíte si, že při hraní sedíte symetricky? *

- Ano
- Ne

Jestli ne, tak proč?

Vaše odpověď

Jak během hry vnímáte své horní končetiny? *

- vnímám je velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám je trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat horní končetiny, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat horní končetiny, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Jak během hry vnímáte své dolní končetiny? *

- vnímám je velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám je trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat dolní končetiny, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat dolní končetiny, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Jak během hry vnímáte spoji pánev? *

- vnímám ji velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám ji trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat pánev, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat pánev, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Vnímání těla- po terapii

Cítíte se během hry komfortně? *

- ano, po celou dobu
- zhoršuje se to v průběhu
- obtíže začnou krátce po začátku hry
- cítím obtíže ještě před začátkem hry

Jak během hry vnímáte své horní končetiny? *

- vnímám je velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám je trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat horní končetiny, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat horní končetiny, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Jak během hry vnímáte své dolní končetiny? *

- vnímám je velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám je trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat dolní končetiny, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat dolní končetiny, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Jak během hry vnímáte spoji pánev? *

- vnímám ji velmi dobře, přesně cítím každý pohyb, napětí či kontakt s okolím
- vnímám ji trochu nebo jen občas
- během hry nejsem schopen(a) vnímat pánev, obtíže cítím až po skončení hry
- během hry nejsem schopen(a) vnímat pánev, po skončení hry, necítím žádné obtíže

Jaké změny na sobě cítíte po terapii?

Vaše odpověď

Příloha 5 Dotazník pro probandy (vlastní)

	Ryv hruďník [10na3 m/s3]				Rozdíl		Ryv sacrum [10na3 m/s3]				Rozdíl		
	průměr	SD	průměr	SD			průměr	SD	průměr	SD			
Proband 1	192	14	154	9	-38	-20	94	5	88	6	-6	-3	housle
Proband 2	240	19	200	30	-40	-21	114	12	110	19	-4	-2	
Proband 3	232	3	218	9	-14	-7	108	2	115	8	7	4	
Proband 4	195	15	171	6	-24	-13	79	7	70	12	-9	-5	
Proband 5	119	3	103	5	-16	-8	38	2	45	10	7	4	viola
Proband 6	116	6	94	5	-22	-11	80	26	92	36	12	6	
Proband 7	129	5	119	12	-10	-5	57	3	57	6	0	0	
Proband 8	143	6	117	6	-26	-14	48	23	46	12	-2	-1	violoncello
Proband 9	220	25	218	4	-2	-1	74	7	74	9	0	0	
Proband 10	165	11	142	6	-23	-12	78	8	73	12	-5	-3	
Proband 11	222	13	204	7	-18	-9	77	5	70	2	-7	-4	kontrabas
Proband 12	123	5	113	6	-10	-5	68	1	51	12	-17	-9	
Proband 13	112	17	131	4	19	10	51	8	71	6	20	10	
Proband 14	166	6	158	6	-8	-4	48	3	41	3	-7	-4	
průměr	170		153		-17	-9	72		72		-1	-1	
SD	47		43		15	8	23		23		10	5	

Příloha 6 Porovnání výsledků měření ryvu hruďníku a pánve. Hodnota ryvu byla vypočítána jako kvadratický průměr ryvu. Rozdíl byl vypočítán jako ryv po terapii mínus ryv před terapií a následně uveden v procentech z hodnoty ryvu před terapií