

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
ERGOTERAPIE**



**Zmapování rekreačních a sociálních aktivit  
u klientů se spinální lézí  
a role ergoterapeuta při jejich vykonávání  
(Zaměření na sportovní aktivity)**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí práce:  
Bc. Olga Nováková**

**Autor:  
Iva Málková**

**Praha 2008**

Jméno a příjmení autora: Iva Málková

Název bakalářské práce: Zmapování rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí a role ergoterapeuta při jejich vykonávání

Pracoviště: Klinika rehabilitačního lékařství

Vedoucí bakalářské práce: Bc. Olga Nováková

Oponent: .....

Rok imatrikulace: 2005

Rok obhajoby bakalářské práce: 2008

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce „Zmapování rekreačních a sociálních aktivit pro klienty se spinální lézí a role ergoterapeuta při jejich vykonávání (Zaměření na sportovní aktivity)“ je vytvořit ucelený přehled nejdůležitějších, avšak dosud souhrnně nepopsaných informací, potřebných pro orientaci v možnostech rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí. Pozornost je kladena především na oblast sportovních činností, jež se stávají důležitou součástí života každého jedince. Teoretická část této bakalářské práce se zabývá charakteristikou rekreačních a sociálních aktivit se zaměřením na sportovní aktivity. Dále je v této části rozebrán pojem smysluplná aktivita jedince a její vztah k ergoterapii. V praktické části je pak vytvořen informační leták pro klienty a další jedince, kteří tak mají možnost dozvědět se o jednotlivých sportovních aktivitách a jejich dostupnosti v České republice. Závěr této bakalářské práce poté prezentuje pohled autorky na danou problematiku a zamyšlení se nad možností zapojení ergoterapeuta v této oblasti.

Klíčová slova:

Spinální léze, smysluplná aktivita, rekreační a sociální aktivita, ergoterapie, sportovní organizace

Author's first name and surname: Iva Málková

Title of the bachelor thesis: Charting recreative and social activities of clients with spinal lesion and role of occupational therapist in this process

Department: Department of Rehabilitation Medicine

Supervisor: Bc. Olga Nováková

Oponent: .....

The year of matriculation: 2005

The year of presentation: 2008

Abstract:

The purpose of dissertation „Charting recreative and social activities of clients with spinal lesion and role of occupational therapist in this process (With a view to sports activities)“ is to set up general survey of the most important, however not yet described informations, required for orientation in recreative and social activity oportunities by clients with spinal lesion. The attention is payed on sports activities, which become an important part of everyones life. First part of this bachelor disertation is engaged in characteristics of recreative and social activities with a view to sports activities. Thereinafter in this part is analysis of definition of meaningful activity and its relationship to occupational therapy. Second part than contains hand-out with informations for clients and other people, so they have oportunity to get knowledge of various sports activities and their accessability in Czech Republic. The conclusion of this thesis reflects authors attitude to these problems and her thought of oportunities for occupational therapist integration.

Keywords:

Spinal lesion, meaningful activity, recreative and social activity, occupational therapy, sports organization

### **Poděkování autora:**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Bc. Olze Novákové za její ochotu, neocenitelnou pomoc a poskytnutí užitečných rad a podkladů pro zpracování mé bakalářské práce. Dále bych také chtěla poděkovat ergoterapeutce a fyzioterapeutce Zdeňce Faltýnkové, která mi umožnila absolvovat odbornou praxi na pracovišti Centra Paraple a ověřit si tak praktické znalosti.

**Prohlášení autora:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Bc. Olgy Novákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky. Souhlasím s případným zapůjčením své práce pro studijní účely.

V Praze dne 20.6.2008

Vlastnoruční podpis

.....

## OBSAH

<b>1. ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ZÁKLADNÍ FORMULACE</b> .....	<b>9</b>
2.1. Hlavní výzkumný problém .....	9
2.2. Hlavní výzkumná otázka .....	9
2.3. Hlavní cíl práce.....	9
2.4. Dílčí cíle.....	9
<b>3. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
3.1. Páteř a mícha.....	10
3.1.1. Úloha míchy.....	10
3.2. Transverzální léze míšni .....	11
3.3. Paraplegie a tetraplegie .....	12
3.4. Ergoterapie.....	13
3.4.1. Organizace komunitní péče .....	13
3.5. Smysluplná aktivita.....	14
3.5.1. Motivace a potřeby versus smysluplná aktivita .....	14
3.5.1.1. Teorie potřeb podle A. H. Maslowa a změny v jejich uspokojování.....	15
3.5.1.2. Motivace k aktivitě .....	16
3.5.2. Smysluplná aktivita a ergoterapie.....	16
3.6. Rekreační a sociální aktivity.....	17
3.6.1. Úloha ergoterapeuta.....	18
3.7. Sportovní a pohybové aktivity (aplikované pohybové aktivity).....	20
3.7.1. Jednotlivé druhy sportovních aktivit.....	22
<b>4. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>32</b>
4.1. Vlastní informační leták.....	33
<b>5. DISKUZE</b> .....	<b>45</b>
<b>6. ZÁVĚR</b> .....	<b>50</b>
<b>7. REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>51</b>
<b>8. PŘÍLOHY</b> .....	<b>58</b>

## 1. ÚVOD

V životě každého z nás tvoří aktivita nejdůležitější a základní součást lidského bytí. Aniž si to uvědomujeme, využíváme činnosti pro uspokojení svých osobních potřeb. Aktivita nám neslouží pouze k zajištění tělesných potřeb, ale také ji využíváme pro získávání dovedností a zkušeností. Přináší nám radost, úspěch, pocity sebeuspokojení a seberealizace.

Každý člověk prožívá svůj život s osobním naplněním, vizí svých plánů a cílů. Jestliže dojde náhle, ze dne na den, k výraznému poškození s nemožností návratu do stavu před úrazem, pak tento stávající stav ovlivní biopsychosociální stránku celé osobnosti. Touto změnou není zasažen jenom sám klient, ale také jeho rodina, příbuzní, přátelé a celé široké okolí, v němž zastával všechny své životní role – tj. škola, zaměstnání, zájmové spolky apod.

S poraněním či jinou výraznou změnou dochází k přehodnocení pohledu jedince na svět jako takový a na jeho úlohu v něm. Musíme si uvědomit, že životní změny se úzce promítají do všech oblastí výkonu, tj. do aktivit všedního dne, aktivit pracovních a volnočasových. Člověk po poranění míchy často odsouvá do pozadí své volnočasové aktivity. Nedokáže si představit, že by mohl zase znovu vykonávat původní koníčky. Soustředí se především na získání co největší soběstačnosti a samostatnosti v oblastech personálních a instrumentálních ADL. Pro zapojení se do práce a volnočasových aktivit je soběstačnost klienta velmi důležitá, ale on sám by měl vědět, že může svůj život prožívat jako před poraněním pouze s určitými modifikacemi.

Tato bakalářská práce se zabývá zmapováním rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí, přičemž pozornost je zaměřena na jednotlivé druhy sportovních aktivit a na organizace, které tyto služby nabízejí. Autorka se zaměřuje na danou problematiku s cílem upozornit na to, že pokud „zdravý“ člověk má potřebu vykonávat své koníčky, jedinec se zdravotním postižením by měl mít tuto potřebu také.

Teoretická část bakalářské práce poskytuje informace o smysluplné aktivitě v životě každého jednotlivce. Autorka zde shrnuje význam tohoto slova, motivaci

k jakékoliv činnosti, základní lidské potřeby a jejich změny se vznikem postižení a dále vztah smysluplné činnosti k ergoterapii. V další části je pak vysvětlena problematika rekreačních a sociálních aktivit. Zde se autorka zaměřuje na vysvětlení tohoto pojmu a postavení volnočasových činností v životě člověka. Pozornost pak obrací na sportovní aktivity a jejich obecný význam pro lidský organismus. Také zde popisuje jednotlivé druhy sportovních aktivit, se kterými je možné se setkat na území České republiky a které jsou určeny pro klienty se spinální lézí.

Praktická část bakalářské práce je věnována vytvoření informačního letáku pro klienty se spinální lézí. Tato brožura poskytuje ucelený obraz informací o organizacích komunitní péče či sportovních klubech, které jednotlivé sportovní aktivity provozují. Tímto způsobem autorka bakalářské práce poskytuje určité „vodítko“ těm klientům se spinálním poraněním, kteří si chtějí vyzkoušet, jak se dá sportovat na vozíku.



## **2. ZÁKLADNÍ FORMULACE**

### **2.1. Hlavní výzkumný problém**

Neexistence souhrnně popsaných informací o sportovních aktivitách a organizacích komunitní péče, které tyto aktivity vykonávají, pro jedince se spinální lézí na území ČR.

### **2.2. Hlavní výzkumná otázka**

Jaké možnosti sportovních aktivit má jedinec se spinální lézí na území ČR a na které organizace se může obrátit?

### **2.3. Hlavní cíl práce**

Vytvoření informačního letáku o možnostech vykonávání sportovních aktivit na území České republiky pro klienty se spinální lézí.

### **2.4. Dílčí cíle**

Jako dílčí cíle si dále autorka vytyčila zodpovědět tyto pojmy:

- vysvětlení pojmu rekreační a sociální aktivity,
- vysvětlení pojmu sportovní aktivity,
- pojednání o jednotlivých sportovních aktivitách,
- vztah volnočasových aktivit k ergoterapii,
- role ergoterapeuta v rekreačních a sociálních aktivitách,
- vysvětlení pojmu smysluplná aktivita v životě jedince,
- vztah smysluplné aktivity a ergoterapie,
- popsání základních informací o problematice transverzální léze míšni.

### **3. TEORETICKÁ ČÁST**

#### **3.1. Páteř a mícha**

Páteř, základní skelet trupu, tvoří společně s nasedající lebkou a s pletenci horních a dolních končetin kosterní soustavu. Pro lidský organismus plní funkci opěrnou a ochranou. Základními součástmi jsou obratle, klouby, vazy a meziobratlové ploténky, jejichž vzájemná souhra zajišťuje pohyb a pružnost páteře. Obratle rozdělujeme podle lokalizace na 7 krčních obratlů (C1 až C7), 12 hrudních obratlů (Th1 až Th12), 5 bederních obratlů (L1 až L5), 5 obratlů křížových srostlých do křížové kosti (S1 až S5) a 4-5 kostrčních obratlů vytvářejících kost kostrční (Co). Obratle vytvářejí páteřní kanál, v němž je ukryta mícha. Tato struktura je tvořena šedou hmotou, kterou obklopuje bílá hmota míšní. Bílou hmotou pak procházejí nervové dráhy, které spojují různé části centrálního nervového systému s periferií (Příloha 1: Obrázek 1).

Z míchy odstupuje 31 párů míšních nervů (C1-C8, Th1-Th12, L1-L5, S1-S5, Co), které jsou tvořeny spojením předních a zadních kořenů (Příloha 2: Obrázek 2), (Peterová, 2005). Jeden pár míšních nervů odstupující z míchy nazýváme jako míšní segment. Krční mícha má 8 míšních segmentů, v ostatních částech míchy už odpovídá počet míšních segmentů počtu jednotlivých obratlů. Znalost míšních segmentů je u odborníků velmi důležitá, protože díky ní mohou určit výši poškození míchy (Wendsche, Kříž, 2005).

##### **3.1.1. Úloha míchy**

Mícha je pro činnost lidského těla velmi významná. Zajišťuje spojení mezi jednotlivými lidskými soustavami a centrálním nervovým systémem, tedy mozkem. Informace z periferie přicházejí míšními drahami, jsou zpracovány v mozkových centrech a dále sestupují descendními (sestupnými) nervovými drahami zpět do periferie, kde například sval vykoná daný pohyb (svalová soustava je inervována jednotlivými míšními segmenty – krční segmenty ovlivňují činnosti prováděné svaly horních končetin, zádové a břišní svaly jsou inervovány hrudními segmenty, kořeny bederních a sakrálních segmentů koordinují svalstvo dolních končetin). Těmito drahami myslíme dráhy motorické (zajištění svalové činnosti),

senzitivní (informující o kvalitách povrchového a hlubokého cití) a dráhy ovlivňující vegetativní systém (tedy srdeční, trávicí, pohlavní či vylučovací činnost).

Mícha ovlivňuje soustavy lidského těla opačným způsobem než mozek (jako i v rozložení šedé a bílé hmoty). V praxi to znamená, že pravá polovina míchy, respektive míšní nervy vybíhající z míchy, ovlivňují pravou polovinu těla (u mozku pravá hemisféra udílí pokyny levé polovině těla). Nejen, že mícha tvoří „prostředníka“ pro přenos informací, je ale také centrem některých důležitých funkcí, mezi něž patří močení nebo vyprazdňování (Faltýnková, 2004; Faltýnková, 1997).

### **3.2. Transverzální léze míšní**

Transverzální léze míšní je poranění, při kterém dochází k úplnému přerušení míchy. Nejčastěji k těmto úrazům dochází při dopravních nehodách, pádech z výšky, pádech do vody, pracovních činnostech a kriminálních činech. Menší skupinu tvoří onkologická onemocnění, kdy následkem dlouhodobé míšní komprese nádorem dochází k progredující transverzální lézi míšní (Mumenthaler, Mattle, 2001). V současné době se nejedná pouze o skupinu mladých jedinců od 15 do 35 let, ale přibývá také více lidí staršího věku (výjimku netvoří ani věk nad 60 let). Je nutné si uvědomit, že při tomto poranění dochází k přerušení přenosu informací drahami vedoucími do mozku a zpět k periférii. Člověk ztrácí možnost ovládat pohyb svou vůlí a také nedokáže identifikovat, co a kde cítí. Díky přerušení míchy dochází k vymizení reflexů zprostředkovaných míchou (Trojan a kol., 2005).

Ihned po úrazu vzniká tzv. spinální šok, který popisuje Faltýnková (1997) společně s Wendschem a Křížem (2005) jako chabou plegií končetin, vymizení šlachookosticových reflexů, ztrátu povrchového i hlubokého cití (globální anestezie), ochablou činnost střev, reflexní inaktivitu močového měchýře, poruchy vylučovací funkce ledvin, poruchy termoregulace, poruchy vegetativního systému – snížený krevní tlak, srdeční puls a zvýšení hladiny glukózy v krevním oběhu. Tento stav obvykle trvá 6 týdnů. Po jeho odeznění se obnovuje svalový tonus, šlachookosticové reflexy a peristaltika střev. Častými komplikacemi po tomto období je rozvoj patologických jevů jako je zvýšený svalový tonus rozvíjející se do spasticity nebo problematika proleženin.<sup>1</sup> Postupně se jedincův stav stabilizuje a vzniká paraplegie či tetraplegie

---

<sup>1</sup> Příloha 3: Obrázek 3 popisuje problematiku nejčastějšího výskytu proleženin. Příloha 4 se zabývá prevencí vzniku dekubitů, která velmi ovlivňuje klientovu motivaci a spolupráci s ergoterapeutem.

(někdy mluvíme i o pentaplegii jako lézi nad C4, kdy dochází k ochrnutí horních i dolních končetin a bránice). Důsledky poškození vegetativních vláken jsou u každého jedince rozdílné a individuální.<sup>2</sup>

### 3.3. Paraplegie a tetraplegie

Po odeznění spinálního šoku dochází podle místa poškození k rozvoji paraplegie či tetraplegie. V následujícím textu jsou tyto dva pojmy vysvětleny podle dosaženého stupně stability v sedu. Tyto informace jsou nutné pro další terapie s klientem při nácviku ADL (aktivit všedního dne). Dosažený stupeň stability v sedu je přesnější údaj pro budoucnost klienta. Podle tohoto ukazatele je možné vyvodit, jak bude klient nezávislý na okolí po skončení rehabilitace. Faltýnková (2004) uvádí šest stupňů stability, které může člověk se spinální lézí dosáhnout. Dosažený stupeň je ovlivňován mnoha faktory, mezi které patří výška poškození, věk, pohlaví, fyzická konstituce, psychika klienta, přidružená onemocnění, motivace žít s postižením a okolní prostředí. V následujícím přehledu je podán souhrn informací o jednotlivých stupních:

- „*stupeň 1 (C4, C4/C5) – klient nemůže sedět bez opory; asistent mu musí poskytovat oporu během různých úkonů,*
- *stupeň 2 (C5, C5/C6) – klient sedí opřený o vlastní ruce s uzamčenými loketními klouby; není schopen zvednout ruce a udržet rovnováhu; celou dobu u něho musí stát asistent,*
- *stupeň 3 (C6, C6/C7) – klient je schopen zvednout jednu horní končetinu do úrovně ramen; druhou horní končetinou se podepírá s uzamčeným loketním kloubem; celou dobu u něho musí stát asistent,*
- *stupeň 4 (C7, C7/C8) – klient je schopen zvednout jednu horní končetinu nad hlavu; může se v této pozici předklonit a narovnat; opírá se o druhou horní končetinu bez uzamykání loketního kloubu; je schopen sedět bez podepření o horní končetiny; při počátečních pokusech o různé aktivity v této pozici bude potřebovat asistenta,*
- *stupeň 5 je označován jako vysoká paraplegie (Th1 – Th6) – klient je schopen sedět bez opory; může najednou zvednout obě horní končetiny současně*

---

<sup>2</sup> Jelikož hlavním tématem není v bakalářské práci tato problematika, není zde dále rozváděna.

*nad hlavu a pohybovat jimi všemi směry; při počátečních pokusech o různé aktivity v této pozici bude potřebovat asistenta,*

- *stupeň 6 je označován jako nízká paraplegie (Th10 - L) – klient může sedět bez opory; může házet a chytat míč nad hlavou; nepotřebuje asistenci.*<sup>3</sup>

### **3.4. Ergoterapie**

*„Ergoterapie je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení (fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálně znevýhodněným). Podporuje maximálně možnou participaci jedince v běžném životě, přičemž respektuje plně jeho osobnost a možnosti.“*<sup>4</sup>

*(Česká asociace ergoterapeutů, 2008)*

Ergoterapie se v rámci multidisciplinárního týmu u klientů se spinální lézí zaměřuje na oblasti vytvoření „funkční ruky“ u tetraplegiků (Příloha 7: Obrázek 5, 6), nácvik mobility na lůžku, nácvik sedu a jednotlivých přesunů, výběr vhodného vozíku (Příloha 8: Obrázek 7-10), nácvik soběstačnosti v personálních a instrumentálních ADL, zhodnocení vhodnosti kompenzačních pomůcek, nácvik jejich ovládnutí (Příloha 9: Obrázek 11-18), zhodnocení bariérovosti bytu a doporučení bezbariérových úprav, úpravu pracoviště, doporučení vhodného pracovního začlenění, úpravu řízení a jízdy v automobilu a začlenění do rekreačních a sociálních aktivit (Faltýnková, 1997).

#### **3.4.1. Organizace komunitní péče<sup>5</sup>**

Obecně mluvíme o Organizacích pro zdravotně postižené osoby. Ty definujeme jako zařízení, která se snaží být ku pomoci zdravotně postiženým lidem tak, aby došlo ke zlepšení jejich zdravotního stavu a kvality života. Podporují rodinu a zajišťují

---

<sup>3</sup> Podrobnější informace poskytuje Faltýnková (tamtéž, s. 83) v přehledné tabulce cílů funkční nezávislosti, která popisuje shrnutí formy asistence pro jedince s poraněním míchy v jednotlivých úkonech ADL (Příloha 5: Tabulka 1).

<sup>4</sup> Působení ergoterapeuta shrnuje také Příloha 6: Obrázek 4.

<sup>5</sup> V praktické části bakalářské práce jsou uvedeny jednotlivé organizace, které zajišťují možnost vykonávání sportovních aktivit, a to i v rámci rekondičních pobytů. Tento seznam je vytvořen již v rámci praktického výstupu této práce, tj. informačního letáku .

poradenství v závažných životních situacích (Jersáková, 2006). Tyto organizace poskytují různé druhy služeb, mezi něž patří psychologické poradenství, právní poradenství, ergoterapie, fyzioterapie, volnočasové aktivity, kurzy pro další rozvoj znalostí (počítačové kurzy, sportovní kurzy, výuka autoškoly) či rekondiční pobyty.

### 3.5. Smysluplná aktivita

*„Aktivita je pro člověka prostor, kde se projevuje jeho osobnost. Měla by poskytovat takový prostor, aby byl člověk spokojen s tím, čím je, jak mu je a co dělá.“*

*„Aktivita je způsob, jak člověk může přežít, jak může uspokojit své potřeby, jak si může zpříjemnit svůj život, jak může vytvořit něco, co ho přesahuje. Činnosti přinášejí člověku mnohé – strukturují čas, ovlivňují společenské kontakty, podporují fyzickou i duševní činnost, vytvářejí společenský status.“ (Kalvach, 2004)*

Aktivitu chápeme také jako dynamický proces, který se mění v čase i komplexnosti. Je ovlivňována, upravována a měněna fyzickým, biologickým a sociokulturním prostředím, ve kterém člověk žije. Člověk vykonává různé druhy aktivit a ty charakterizují a definují lidskou existenci. Jsou regulovány i díky potřebám, hodnotám a zvyklostem každého jedince (Hagedorn, 1995).<sup>6</sup>

Už od minulosti se prováděly aktivity, a to především pro zajištění potřeb v komunitní společnosti. Díky učení se novým dovednostem docházelo k obohacování kultur a pokroku dovedností a znalostí. Tento posun pak přispěl i k rozvoji smysluplných aktivit. Ať člověk vykonával produktivní, volnočasové aktivity nebo aktivity všedního života, vždy musely být smysluplné; bez této smysluplnosti bychom je totiž jako lidé nemohli vykonávat (Breines, 1995).<sup>7</sup>

#### 3.5.1. Motivace a potřeby versus smysluplná aktivita

Motivace a potřeby lidského jednání jsou velmi významné pro život jako takové. Jsou navzájem propojené a nedají se rozdělit na samostatné složky lidské činnosti. Pochopení motivace a uspokojování potřeb je nesmírně důležité nejen pro práci

---

<sup>6</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu.

<sup>7</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu.

s klientem v ergoterapii, ale také pro klienta samotného. Každý člověk vykonává své aktivity za určitým uspokojením některé potřeby a vede ho k tomu motivace. Tuto provázanost je důležité pochopit podle teorie A. H. Maslowa a převést tyto informace do klientova života, kdy se jeho potřeby, jak uvádí Vágnerová (2004a), mění.

Jestliže dojde náhle ke vzniku spinální léze, tak díky ní dochází k „rozbití“ původní identity. Obnova jedincova sebepojetí je závislá nejen na rehabilitaci funkcí lidského těla, ale také na psychické stránce. Tím myslí Vágnerová (tamtéž, s. 181) znovuzískání vlastní identity, získání vědomí vlastního já a budování si zdravé sebedůvěry. Přijatelné sebepojetí tedy souvisí ve větší míře i s motivací a potřebami, které člověk uspokojuje během svého života. Význam slova „sebepojetí“ souvisí také s následujícími podkapitolami.

### **3.5.1.1. Teorie potřeb podle A. H. Maslowa a změny v jejich uspokojování**

A. H. Maslow (1908 - 1970) čerpal ve své teorii hierarchie potřeb z dalšího představitele holistické, tj. ucelené teorie osobnosti. Byl jím Kurt Goldstein, který pojímal „směřování k sebeaktualizaci jako motiv, který uvádí organismus do pohybu“. Abraham Maslow na něj v některých bodech navázal, ale rozvíjel své myšlenky odlišnou cestou. Tvrdil, že každý jedinec má specifické potřeby, které vycházejí z jeho motivace. Tyto potřeby pak rozdělil do známé pyramidy hierarchie lidských potřeb (Příloha 10: Obrázek 19; Drapela, 1997).

Jak uvádí Vágnerová (2004a), se vznikem onemocnění dochází i k posunu základních hodnot. Může dojít k změně preferencí či posunu v žebříčku hodnot. Často člověk uspokojuje ty potřeby, které ho nejvíce motivují. Uvádí například tyto potřeby:

- zvyšující se potřeba citové jistoty a bezpečí - člověk se spinální lézí se může nacházet v situaci, kdy je odloučen od rodiny a přátel; proto cítí, že citová podpora a jistota bezpečného zázemí je pro něj velmi významná; často se naopak stává, že nechce, aby ho rodina opustila a je tak závislý na svém okolí,
- potřeba sociálního kontaktu – díky dlouhodobému pobytu v nemocnici a zařízeních následné péče se člověk setkává pouze s určitou skupinou jedinců a je odloučen od „komunitní společnosti“; tento stav může omezovat sociální kontakt nebo naopak jedinec vlivem svého zdravotního stavu omezuje své styky s okolím,

- potřeba seberealizace – uspokojení vlastních hodnot a přání je obtížné vlivem zdravotního i psychického stavu; jedinec se vzdává svého dosavadního stylu života a jeho potřeba seberealizace se posouvá jiným směrem.

### 3.5.1.2. Motivace k aktivitě

*„Motivy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby.“ (Vágnerová, 2004b)*

Motivace jsou často doprovázené lidskými emocemi, které dávají jedinci „signál“ pro uspokojení určité potřeby. Motivy jsou něčím, co nás vede ke smysluplnému chování a jednání. Jsou ovlivněné nejen fyzickou a psychickou stránkou jedince, ale také vnějším prostředím. Vágnerová (2004b) uvádí příklad propojenosti motivů a potřeb. Jestliže má člověk pocit hladu, dochází k aktivaci tělesného systému, a tak ho jeho motivace přivádí k příjmu potravy, tedy k uspokojení fyzické potřeby. S Vágnerovou v tomto smyslu souhlasí také Vymětal (2003). Tento autor popisuje motivaci jako proces, který dokáže vyvolat i nejsložitější konání jedince, udržet ho a upustit od něj teprve po dosažení cíle. Propojuje hodnoty, potřeby a motivace, které ani v reálných situacích nemůžeme striktně oddělit. Jestliže dochází při vzniku úrazu ke zvýšené potřebě jistoty a bezpečí, promítá se to také do motivace osobnosti k aktivitě. V tomto případě je hlavním úkolem blízkého okolí vytvořit takové podmínky, aby se jedinec s poraněním míchy cítil bezpečně a jeho zvýšená potřeba se snižovala. Jeho motivace k zapojení se do života a podpora „jáství“ bude tímto způsobem podpořena.

### 3.5.2. Smysluplná aktivita a ergoterapie

Už od počátku lidské historie využíváme přirozenost aktivit a i díky zjištění historických souvislostí můžeme pochopit potřebu jejich vykonávání. Od počátku lidské existence pomáhají aktivity pro přežití, růst a také zachování „well-being“, tedy dobré kvality života. V evolučním procesu docházelo k zaměstnávání především tam, kde byli lidé prospěšní sobě nebo své komunitě a díky rozmanitosti dovedností a pracovních nástrojů mohly být činnosti stále měněny až do současné doby 21. století. Můžeme tedy



řící, že lidské bytí je poznáváno skrze produkty a pracovní nástroje jednotlivců a společností (Breines, 1995).<sup>8</sup> Pochopení historie a zvyklostí jedince nám v ergoterapii dává i určité podněty k zamyšlení a práci s klienty.

Hagedorn (1995)<sup>9</sup> uvádí místo činnosti slovo zaměstnání, ze kterého vychází i definice ergoterapie v anglickém jazyce. Vysvětluje, že zaměstnání je dominantní aktivitou v lidském bytí, a tudíž je nezbytně důležité pro existenci a zdraví. Také přiznává, že hranice mezi slovy occupation (zaměstnání), task (úkol, povinnost), activity (aktivita) a skill (obratnost, zručnost) nelze zcela přesně vymezit. Proto se v ergoterapii často tyto pojmy zaměňují a chápou se stejným významem.

Ergoterapie v současné době rozděluje činnosti do tří oblastí výkonu, mezi něž patří aktivity všedního dne, práce a produktivní aktivity a dále hra a volnočasové aktivity. Na každém jedinci závisí, jaké činnosti budou do těchto oblastí spadat. Závisí na jeho věku, dosavadním životním stylu, zvyklostech osoby, kulturním a sociálním prostředí (Hamáčková, 2005).

Vidíme tedy, že současná ergoterapie vychází již z minulosti a z nutnosti smysluplných aktivit pro lidské bytí. Aktivity se využívají pro pozitivní ovlivnění fyzického, duševního a sociálního stavu jedince. Přitom se vychází ze základního předpokladu člověka a jeho vztahu k aktivitě, tj. z faktu, že člověk je od přirozenosti činný. Ergoterapeut vychází z těchto dvou hledisek a obecně tak podporuje well-being jedince a „spokojenost se sebou samým“ (Nováková, 2007).

### **3.6. Rekreační a sociální aktivity**

Rekreační a sociální aktivity tvoří velmi důležitou součást života každého jedince. Jsou to smysluplné aktivity, které vykonáváme pro radost, úspěch, sebeaktualizaci vlastního já, pro sociální kontakt s přáteli a dalšími členy společnosti. Jak již bylo řečeno, tyto aktivity velkou měrou podporují biopsychosociální stránku osobnosti, a tak přispívají k zachování a zvyšování kvality života neboli ovlivňují životní pohodu jednotlivce, jeho well-being. Jejich význam velmi dobře popisuje pyramida podle Chlumecké (2005). Tato pyramida ukazuje nejen důležitost těchto činností u člověka, ale také provázanost s pracovními aktivitami, aktivitami všedního dne a v neposlední řadě seberealizací vlastního já (Příloha 11: Obrázek 20). Pávková

---

<sup>8</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu.

<sup>9</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu.

(1999) uvádí ve své knize výňatek dokumentu Charty výchovy pro volný čas (WRLA, 1993), který informuje jednotlivé země také o významu volnočasových činností. Tyto aktivity jsou různorodé, a tak mohou obohacovat člověka po jeho biologické, psychologické či sociální stránce. Životní pohoda je zachována tehdy, pokud jsou člověku nabízeny určité možnosti trávení volného času. Jedinec však musí vstoupit do tohoto procesu a sám se tak aktivně podílet na vytváření rekreačních a sociálních aktivit. Tato Charta také popisuje vliv ekonomiky a dalších faktorů na trávení volného času a podporu dobré kvality života. Upozorňuje na to, že pro rozvoj těchto činností je nutná koordinace státem a dalšími organizacemi pro zajištění podmínek v dané oblasti.

Mezi rekreační a sociální aktivity obecně řadíme sportovní činnosti (kam spadají nejen jednotlivé druhy sportů, ale také turistika, vycházky do přírody, rekreační pobyty apod.), činnosti zaměřené na vzdělávání či obohacení kulturním životem (divadelní a jiná představení, výstavy a muzejní prohlídky apod.) a mnohé další aktivity, které dělá jedinec sám pro sebe a své uspokojení.

### **3.6.1. Úloha ergoterapeuta**

Hlavními oblastmi ergoterapie, kterými se terapeut zabývá, jsou aktivity všedního dne (Activities of Daily Living, ADL), aktivity pracovní, produktivní (occupation) a volnočasové (leisure time). Je tedy zřejmé, že ergoterapeut by měl hrát určitou úlohu i ve vykonávání rekreačních a volnočasových aktivit. Jednou možností, jak může terapeut působit, je kondiční ergoterapie. Ta má za úkol odpoutat pozornost klienta od nepříznivého vlivu onemocnění a od nepříznivých vlivů hospitalizace, snaží se udržet dobrou duševní pohodu, zvláště když onemocnění je dlouhodobé nebo trvalé. Dále klade důraz především na možnost účasti klienta na výběru aktivit, ať se jedná o kreativní techniky, relaxace, možnosti vzdělávání nebo sportu. Podle těchto dvou hledisek můžeme říci, že ergoterapeut hraje důležitou roli v poskytování služeb v rámci rekreačních a sociálních aktivit.

Turner (2002)<sup>10</sup> popisuje ideální stav souhry, která se v České republice stále neuplatňuje. Ergoterapeut je podle něj člověk, který asistuje jednotlivci s poraněním míchy při výběru a identifikaci rekreačních a volnočasových zájmů, možných a vhodných aktivit. Také upozorňuje na nutnost „zdravé balance“, tedy vyváženosti

---

<sup>10</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu.

činností ADL, práce a volného času. V některých případech může dojít ke změně preference rekreačních a volnočasových aktivit před vznikem úrazu nebo jedinec vykonává stejný „koníček“, ale v jiné roli. Jindy člověk potřebuje změny techniky, různé způsoby adaptace pro zachování možnosti výkonu určité aktivity. Již během rehabilitačního procesu (tamtéž, s. 434) by se měl jedinec zapojit do mnohých variant sociálních, sportovních, kreativních a interaktivních činností. Tyto činnosti mohou zahrnovat „chození do hospody“, nakupování, fotografování, účast ve skupinách a zapojení se do různých druhů sportovních aktivit jako je basketbal, rugby, tenis a lukostřelba. Ergoterapeut může člověku se spinální lézí poskytnout možnosti, jak tyto aktivity provozovat a díky tomu v každém jedinci rozvíjí jeho jistotu a praktické dovednosti. Tak se člověk s poraněním míchy může navrátit i po ukončení intenzivní rehabilitace do své komunitní společnosti a tyto aktivity provozovat i nadále. Ergoterapeut by měl již od začátku procesu ucelené rehabilitace hodnotit klientovy schopnosti a stupeň jeho funkčnosti, čímž zjistí jeho možnosti nejen v oblastech pracovních aktivit a aktivit všedního dne, ale také právě ve volnočasových aktivitách a jeho „koníčcích“. Tímto způsobem dokáže motivovat jedince se spinální lézí již v období intenzivní rehabilitace tak, aby se podílel na jeho prioritních aktivitách.<sup>11</sup> Ergoterapeut ale také působí v zajištění dostupnosti volnočasových aktivit v rámci dalšího života klienta, tj. po ukončení intenzivní rehabilitace.

Na udržení psychického a fyzického zdraví má velký vliv cestování<sup>12</sup>. Cestujeme každý den, za prací, za přáteli, na výlety a dovolenou. Je jedno, jaké dopravní prostředky využíváme, zda cestujeme vlakem, letadlem či autem. Cestování je dobré „pracovní náradí“ pro kvalitní život a pohodu jedince. Ergoterapeut může poskytnout v této oblasti lidem po poranění míchy různé tipy, které jim mohou pomoci na jejich výletě, aniž by prožili nepatřičný stres (např. zjištění, že nejede bezbariérový autobus může působit velmi negativně). V zahraničí jsou ergoterapeuti a jejich asistenti vyškoleni tak, aby mohli poskytnout rady všem, kteří by rádi cestovali a obávají se jakýchkoliv problémů. Tímto způsobem se ergoterapeut stává určitým poradcem pro klienta. V České republice se oblast cestování začíná rozvíjet a již existují internetové portály, které pomáhají orientovat se při výběru možného výletu (uvádí

---

<sup>11</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Living With Spinal Cord Injury [online]. last revision 16th of May 2007 [cit. 2008-02-08]. Available from <http://www.aota.org>.

<sup>12</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Staying Safe and Healthy While Traveling [online]. last revision 15th of May 2007 [cit. 2008-02-08]. Available from <http://www.aota.org>.

např. možnosti dopravy, bezbariérového ubytování, nápady a tipy na výlety v přírodě apod.).

Jak upozorňuje Švestková (2008), propojenost intenzivní rehabilitace a rehabilitace v komunitní péči není v České republice dostupná. Právě ucelená rehabilitace by se měla zabývat i volným časem. Na spinálních jednotkách se klade důraz na soběstačnost klienta a budoucnost v rámci komunitní společnosti se „odsouvá na druhou kolej“. Proto tato rehabilitace není zcela ucelená. Nastává tedy problém, jak seznámit klienta již na spinální jednotce o možnosti jeho rekreačních aktivit a jak tento koncept dále rozvíjet do jeho běžného života. Na našem území jsou tyto služby poskytovány až jednotlivými organizacemi jako je Centrum Paraple apod. V ideálním případě bychom měli nabídku volnočasových činností rozšířit tak, jak ukazuje Turner (viz výše). Ergoterapeut na spinální jednotce v nemocnicích či zařízeních následné péče by měl mít možnost spolupracovat s ergoterapeutem pracujícím v organizaci zabývající se touto problematikou. Samozřejmě by to zahrnovalo rozšíření kompetencí ergoterapeutů pracujících na spinálních jednotkách. Tato ucelenost by byla výborná pro aktivizaci klienta v celé jeho osobnosti. Tento koncept se uplatňuje již v některých zemích světa, čímž dává možnost klientovi rozhodovat se o vlastním životě.

### **3.7. Sportovní a pohybové aktivity (aplikované pohybové aktivity)**

*„Aplikovaná pohybová aktivita se týká pohybových aktivit a sportu, kde je zvláštní důraz kladen na zájmy a schopnosti jedinců s limitovanými podmínkami, daným postižením, nemocí nebo věkem.“ Gudrun Doll-Tepper 1990 (Cvrková, 2005)*

Sportovní aktivity tvoří velkou část rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí. Spojují všechny prvky sociální rehabilitace a často jsou prvním podnětem k rozvoji volnočasových aktivit. Jsou to činnosti, které obecně přispívají k rozvoji fyzické kondice. Mají ale také vliv na psychickou stránku jedince, zvládnutí stresových situací a sociální interakce ve společnosti a v neposlední řadě se jimi každý jedinec realizuje. Jak uvádí Kábele (1992), tyto aktivity „spasitelem“ osob po poranění míchy. Díky jejich značnému rozvoji v České republice se podílí na zachování well-being člověka a podporují ho tak nejen ve vykonávání těchto volnočasových aktivit, ale pozitivně působí v oblasti pracovních činností a aktivit všedního dne. Kábele (tamtéž, s. 12) poukazuje na specifické cíle sportovních aktivit. Některé body jsou zcela

obecné pro skupinu rekreačních a sociálních aktivit, jiné jsou dominantní pouze pro sportovní činnosti:

- *„rozdílení základních pohybových schopností a dovedností, což jsou obratnost, síla, vytrvalost, udržení rovnováhy, prostorová orientace, rychlost reakce, bravurní zvládnutí jízdy na vozíku ve smyslu „vozíku jako součásti těla“, manuální zručnost, hygienické návyky,*
- *osvojení žádoucích regeneračních a kompenzačních metod, tj. psychorelaxační techniky, automasáž, kompenzační cvičení, posilování, strečink,*
- *formování psychických vlastností, tj. volní úsilí, schopnost koncentrace, zvládnutí emocí, adaptace a kooperace, vyrovnávání se s konfliktními situacemi, kompenzace pocitů méněcennosti,*
- *překonávání sociálních bariér, tj. přijetí sociálních rolí, navazování kontaktů uvnitř subpopulace zdravotně postižených, společenské kontakty zdravých a postižených, pozitivní příklad pro dosud nesportující vozíčkáře, možnost výměny zkušeností a informací, propagace dosažených výsledků, sportovní diváctví,*
- *předcházení vzniku tzv. civilizačních chorob např. z nedostatku pohybu, nevhodné životosprávy (pití alkoholu, kouření, či ignorování racionální výživy), z časté neurotizace, z vlivu stresogenních faktorů.“*

„Vozíčkář“ nemusí nutně patřit do oddílu či klubu sportovců pro vykonávání aktivit. Záleží jen na něm, jakou cestou se vydá. Pokud se mu určitý sport zalíbí, je to jen pozitivní pro něj. Nejen díky možnostem sportování si jedinec zachovává dobrou kvalitu života a stává se nezávislý ve svém životě.

*„Any sport can be an adaptive sport. The trick is to adapt. You know the sport you love, find away to make it happen.“<sup>13</sup>*

---

<sup>13</sup>Každý sport může být adaptován. Trikem je, jak ho adaptovat. Člověk má rád určitý sport, proč nenajít cestu, aby ho mohl vykonávat. Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Převzato z What is Adaptive Skiing & Sports? [online]. last revision 18th of December 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.sitski.com>>.

### 3.7.1. Jednotlivé druhy sportovních aktivit

V následujícím přehledu je uveden souhrn a popis sportovních aktivit, které mohou lidé po poranění míchy provozovat. Je zde brán zřetel na oblast České republiky a jednotlivých sportů, které se na našem území vykonávají.<sup>14</sup> Pokud by jedinec vykonával sportovní aktivity vrcholově, záleží také na klasifikacích, které jsou dány pro jednotlivé sporty. Jelikož zde ale pojednáváme o sportovních činnostech ve volném čase, toto rozdělení není nutné. Jestliže by člověk se spinální lézí měl zájem o tuto problematiku, dozví se více u jednotlivých sportovních oddílů a klubů.<sup>15</sup> Pro většinu kolektivních sportů se v současné době používají speciálně upravené vozíky.<sup>16</sup> Pokud se člověku daný sport zalíbí a bude ho chtít provozovat vrcholově, je dobré takový vozík získat (nejlépe žádostí od nadací, neboť tyto vozíky nejsou hrazené pojišťovnami; v České republice je distribuují firmy SIVAK, Medicco Vašíček a MEYRA). Díky populárnímu a rozšiřování sportu vozíčkářů dochází i ke zdokonalování jednotlivých vozíků samotnými výrobci. Pro všechny aktivity platí jediná „zákonitost“. Klient musí být v „pohodě“ a nemít závažnější zdravotní problémy. Některé aktivity jsou pak finančně náročné nejen na pořízení vybavení, ale i na jejich provoz.

**Basketbal**<sup>17</sup> je výborným týmovým sportem. Jedná se o klasickou hru o dvou skupinách, které se snaží lští a obratností nastřílet co nejvíce bodů basketbalovým míčem do koše umístěného ve fixní výšce. Proto je tato hra velmi dobře a snadno adaptovatelná pro jakékoliv postižení. Vozík se při „zápalu hry“ stává součástí těla samotného jedince. Při soutěžích ve sportovních halách musí být hnací kola opatřena určitým ochranným prostředkem, který chrání hrací povrch před poškozením. V basketbalu vozíčkářů existují také pravidla o pohybu hráčů v poli. Například se jedná o nemožnost pohybu bez driblování míče více než dva „tahy (posuny vozíku)“ – jako v klasickém basketbalu více než dva kroky (Příloha 12: Obrázek 21-23).

„**Tenis** na vozíku je dynamický a divácky atraktivní sport, jehož pravidla se téměř neliší od "zdravého" tenisu“ (Císař, 2006)“. Tenis je popisován jako klasický

---

<sup>14</sup> Tento seznam není tedy zcela kompletní (souhrn všech sportů poskytuje například Kábele (1992)).

<sup>15</sup> Kontakty na tyto organizace jsou uvedeny v další části bakalářské práce.

<sup>16</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Sport Wheelchairs [online]. last revision 2nd of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>17</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Basketball [online]. last revision 2nd of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

sport, který přináší pro člověka-vozičkáře řadu možností, jak využít svůj volný čas nebo se stát profesionálním hráčem. Tato aktivita se při závodění hraje na tenisových dvorcích, které vidáme u klasického tenisu a má pouze určité obměny v pravidlech. Například vozík je zde chápán jako „součást těla“ jedince, a proto pokud dojde k dotyku míče vozíkem, hráč také ztrácí body. Tento sport nijak nerozlišuje jednotlivá tělesná postižení, mohou ho hrát paraplegici, kvadruplegici, lidé s částečnou lézí či amputací (Příloha 13: Obrázek 24, 25).

**Stolní tenis**<sup>18</sup> je příjemný rekreační sport, který v sobě spojuje rychlost a soutěživost pro jedince s omezením. Dvěma hlavními důvody, proč je tak populární, je to, že se může hrát „všude“ a dá se snadno adaptovat pro jednotlivé stupně soběstačnosti člověka (tedy tak, aby ho člověk mohl hrát se svým omezením a dosažením stupněm schopností) (Příloha 14: Obrázek 26, 27).

**Quadrurugby**<sup>19</sup> bylo vymyšleno již v roce 1977 v Kanadě. Je to kolektivní sport, který člověku přináší radost ze soutěžení a možnosti účasti ve skupině. Většinou se jedná o dva týmy po pěti hráčích, kteří se snaží různým manévrováním dostat míč za protihráčovu gólovou linii. Je to velmi napínavá hra s rychlými útoky a „agresivními hráči“. Strategie útoku hráči promýšlejí tak, aby využili slabosti protihráčů v obraně. Defenzivní strategie pak zahrnují blokování, obraty proti nepříteli s cílem získat míč dříve, než ofenzivní tým dá gól. Tento sport je primárně hrán především jedinci s kvadruplegií po míšni lézi, v zahraničí se pak můžeme setkat také s hráči s postižením mozku (Příloha 15: Obrázek 27, 28).

**Atletika**<sup>20</sup> je jedním ze sportů, který se vykonává převážně vrcholově. Přesto prvním podnětem pro člověka na vozíku může být jakákoliv volnočasová aktivita jako je navštívení závodů s handicapovanými sportovci apod. U vozičkářů je atletika velmi oblíbenou činností, neboť je různorodě zaměřená - zahrnuje jízdy, vrhy a hody a dále pětiboj. Jízdy jsou obdobné jako klasický běh. Pro tuto disciplínu je nutné pořídit si speciální vozík, tzv. formuli, která je samozřejmě sestavena jedinci na míru.

---

<sup>18</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Table Tennis [online]. last revision 19th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>19</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Wheelchair Rugby [online]. last revision 19th of July 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>20</sup> MACHOVÁ, I. Atletika vozičkářů [online]. [cit. 2008-02-27]. Dostupné z <<http://www.atletikavozickaru.cz>>.

Strategie při závodech je často stejná jakou vidíme u běžících závodníků, proto může docházet i k nehodám jako jsou pády. Do kategorie jízd patří jízdy na stadionu (100 m až 10 000 m) a jízdy na silnici (10 000 m, půlmaratón a maratón). Vrh a hody jsou aktivitami, které vyžadují soutěžení ze speciálních vrhačských židlí, tzv. koz nebo z klasických vozíků. Do těchto aktivit patří vrh koulí, hod oštěpem, hod kuželkou a hod diskem. Vozíčkářský pětiboj je poslední disciplínou, ve které se jedinec se spinální lézí může realizovat. Rozděluje se na kategorii kvadruplegiků (vrh koulí, hod oštěpem nebo kuželkou, hod diskem, jízda 100 m a 800 m) a paraplegiků (vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem, jízda 200 m a 1500 m). Při vrcholovém sportování nesmíme zapomenout na jednotlivé kategorizace, tj. zařazení jedinců s poraněním míchy podle stupně postižení (Příloha 16: Obrázek 29 - 31).

**Cyklistika**<sup>21</sup> je popisována jako rekreační a soutěživá aktivita, která dovoluje jedinci získat kardiovaskulární výkonnost při zpevnování odpovídajících svalových skupin (Příloha 17: Obrázek 32 - 35). Většinou se mluví o tzv. **handbike**, tedy přizpůsobení kola pro horní končetiny. Existují buď speciální vozíky pro cyklistiku, nebo jen přídatná zařízení pro pohánění samotného mechanického vozíku, které se dá odpojit a je tudíž snadno přepravitelné. Handbike poskytuje vyšší mobilitu než klasický tricykl pro jiné kategorie postižení. Tím je handbike vhodnější pro rekreační cyklistiku klientů s poraněním míchy.

**Sledge hokej**<sup>22</sup> je zimní sport, který se hraje na ledové ploše, zatímco jedinec „sedí na saních“. Je to stejný sport jako klasický lední hokej, avšak s jediným rozdílem – saně se na ploše používají jako brusle. Saně jsou sestavované pro jedince s nižším stupněm postižení, ale to neznamená, že by se i lidé bez omezení („relativně zdraví“) nemohli tohoto sportu účastnit (Příloha 18: Obrázek 36 - 38). Pro tento sport se využívají zkrácené hokejky – jejich délka tvoří jednu třetinu klasických hokejek. Tyto hokejky se používají v páru místo jedné „velké“ hokejky, pomocí nichž si hráči přihrávají, střídají a pohybují se na celé ledové ploše. Sledge hokej se hraje v klasických hokejových halách, stadionech a neprofesionálně také na vesnických rybnících. Při tomto sportu nedochází k úpravě pravidel, hrací doby apod. V týmu může být

---

<sup>21</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Cycling [online]. last revision 12th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>22</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Sled Hockey [online]. last revision 15th of December 2006 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.



maximálně 15 hráčů, a to včetně 2 brankařů. Při každé hře je ale tento počet snížen, na ledě se smí pohybovat pouze hráčů 12 – na každé straně je to šest hráčů, tedy jeden brankář, dva obránci a tři útočníci. Při klasickém rekreačním sportu tento limit nemusí být nijak fixní, hraje se totiž jen pro zábavu a radost.

**Lyžování** je charakteristickým a velmi oblíbeným sportem u klientů se spinální lézí.<sup>23</sup> Každý jedinec si může vybrat z čtyřech druhů adaptovaného lyžování. Jedná se o tzv. mono-ski, bi-ski, sit-ski a v neposlední řadě běžky. Všechny druhy této adaptované aktivity jsou přesně „na míru“ každému jedinci, zapomínají na limity klienta a díky tréninku a speciálním zařízením dovolují lyžovat zcela bez omezení (Příloha 18: Obrázek 39 - 45).

**Mono-ski** je vyvinuté pro jedince, kteří lyžují v pozici sedu. Pro jeho ovládnutí je nutná síla, balanc a pohyblivost horní poloviny těla. Vhodným adeptem jsou tedy většinou lidé se spinální lézí Th6 a níže. Lyžař sedí v upraveném sedadle, tzv. skořepině, které je namontované ke konstrukci samotné lyže. Pro pohyb a koordinaci v zatáčení mu pak pomáhají 2 tzv. „outriggers“, což jsou stabilizátory pro jízdu. Představme si je jako upravené francouzské berle, ke kterým jsou připevněné krátké lyže. Mono-ski je konstruované tak, aby poskytovalo jedinci příležitost pro nezávislou zkušenost na lyžích. Lyžař na mono-ski může dosáhnout velmi vysokého stupně zdatnosti a díky tomu dokáže lyžovat i v měnícím se terénu.

**Bi-ski** je vyvinuté pro člověka, který lyžuje také v sedící pozici. Například se jedná o lidi, kteří trpí muskulární dystrofií, mozkovým poraněním nebo osoby s poraněním míchy (léze C1 až Th5). Bi-ski se poněkud liší od klasického mono-ski svým tvarem. Je sestavené ze dvou lyží, což poskytuje širší bázi a lepší balanc než mono-ski. K jízdě stability pak také používají lyžaři stabilizátory. Tento systém dvou lyží je tedy vyvinut pro lidi, kteří si nejsou jisti jízdou na mono-ski a vyhovuje jim vyšší ochrana díky širší konstrukci.

**Sit-ski** neboli sit-bob je další možnou úpravou. Jedná se opravdu o „boby“, které preferují většinou lidé s významnými fyzickými omezeními jako je spinální léze apod. Pro řízení se opět používají krátké hůlky, kterými může člověk manipulovat a tak dosáhnout požadovaného směru jízdy.

---

<sup>23</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. What is Adaptive Skiing & Sports? [online]. last revision 18th of December 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.sitski.com>>.

Poslední možností, jak může jedinec s poraněním míchy lyžovat, je **běžecké lyžování**. Běžky nabízejí možnost svobody po zasněžené přírodě. Na českém trhu existuje nabídka tzv. mono-běžek, které jsou uzpůsobené pro pohyb horními končetinami. Běžecké lyžování patří též mezi paralympijské sporty.

**Boccia**<sup>24</sup> je kolektivní hra, která se může hrát jeden na jednoho, v párech či v týmech po třech. Tato aktivita se hraje na speciálně označeném kurtu, který má obvykle tvrdý povrch. Cílem hry je „hodit či koulet“ hrací koule tak, aby přistály co nejbližší ke speciální cílové kuličce. Hra začíná tehdy, když hráč hodí bílý cílový míč do kurtu. Protihráči se potom snaží svými hracími koulemi dohodit co nejbližší k cílové kuličce. Když všichni hráči vyčerpají všechny své míčky, rozhodčí přiděluje body jedincům nebo jednotlivým týmům. Měření rozhodčího je založené na tom, jak těsně jsou hozeny hrací koule od cílové kuličky. Pro představivost, tato hra je podobná francouzské hře petanque, která je její obdobou. Rozdílem je pouze to, že této aktivitu se mohou zúčastnit i lidé s vysokou míšní lézí díky speciálnímu zařízení „rampy“, která jim umožní koule vrhat (Příloha 20: Obrázek 46, 47).

**Orientační závod** se popisuje jako<sup>25</sup> verze outdoorového sportu, který je adaptovaný pro všechny s fyzickým omezením, a v němž nerozhodují žádné klasifikace stupňů nebo typu omezení, věku či pohlaví. Tento sport je otevřený pro všechny, nedává žádné výhody a přitom poskytuje účast na dané aktivitě. Přidejme k tomu fakt, že nevyžaduje speciální zařízení, vybavení či příslušenství. Tato činnost poskytuje jedinci nejen možnost účasti, sociální interakce a komunikace, ale také prozkoumání neznámé a nádherné přírody po mnoho hodin. Obvyklý orientační závod kombinuje rychlý běh s přesnou navigací, typicky skrz lesní porosty. Trail Orienteering, v České republice znám pod zkratkou Trail O, je sportovní disciplína navržená pro lidi s jakoukoliv disabilitou. Je zde zcela odstraněna rychlost, ale na druhou stranu je nutné velmi dobře porozumět mapě. Tímto rozdílem se mohou Trail O účastnit lidé s disabilitou i bez ní se zajištěním rovnocennosti podmínek soutěže (Příloha 21: Obrázek 48).

---

<sup>24</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Bocce Introduction [online]. last revision 15th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>25</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. BRAGGINS, D. Trail Orienteering [online]. last revision 10th of September 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.trailo.org>>.

„**Curling**<sup>26</sup> je hra dovedností a tradic. Je zážitkem sledovat úspěšně zahrany kámen a je potěšením pozorovat starobylé tradice curlingu promítající se do smyslu a náboje současné hry. Curleři hrají pro vítězství, ale nikdy ne proto, aby pokořili soupeře. Curleři raději přijmou porážku, než aby vyhráli nečestně. Opravdový curler se nikdy nepokouší odvést pozornost soupeře nebo mu jinak znemožnit, aby hrál nejlépe jak umí.“

Curling je sportovní hra, která si našla místo také ve světě vozíčkářů. Při této hře nedochází ke klasickému „metení“ kamene, jak známe z klasického curlingu. Při odhozu kamene na ledové ploše platí, že jedinec musí mít nohy na vozíku, který stojí a při odhodu kamene musí být kola vozíku v kontaktu s ledovou plochou. „Odhoz kamene je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky“ (Příloha 22: Obrázek 49, 50).

**Florbal**<sup>27</sup> je kolektivním a soutěživým sportem obdobně jako basketbal či quadrurugby. Nabízí možnosti sportovního využití, začlenění se do kolektivu mladých i starších jedinců, a tak podporuje rozvoj člověka jako jedince v jeho volném čase. Družstva ve florbalu nejsou nijak specifická pohlavím, proto tuto hru mohou hrát ženy s muži pohromadě. Jako u klasického florbalu „stojících“ proti sobě hrají dvě družstva (5+1), která se snaží nastřílet soupeřům co nejvíce branek, a tak zvítězit. Tento sport je velmi oblíbený a často tvoří „doplňek“ k dalším aktivitám, které člověk po poranění míchy provozuje jako rekreační (Příloha 23: Obrázek 51 - 53).

**EWH** neboli<sup>28</sup> *"Electric wheelchair hockey (florbal na elektrických vozících) je jedinečný tým, že umožňuje aktivní sportovní život lidem s nejtěžším pohybovým handicapem. Rozvíjí sportovního ducha, vytváří pocit sounáležitosti a má velice pozitivní vliv na náš zdravotní stav. Přestože se všichni musíme denně vypořádat s vlastním postižením, žijeme aktivní život, jehož nedílnou součástí je electric wheelchair hockey."*

EWH je kolektivním sportem, který dává možnost rekreačního sportu jedinci s velmi těžkým postižením. Hraje se klasicky ve sportovních halách, je bezkontaktní a také má svá pravidla (počet hráčů 4+1, trestné střílení či vyloučení za sekání, nebezpečné couvání apod.) (Příloha 24: Obrázek 54-56).

---

<sup>26</sup> Pravidla curlingu a soutěžní pravidla [online]. [cit. 2008-02-27]. Dostupné z <<http://www.curling.cz>>.

<sup>27</sup> O sportu [online]. [cit. 2008-03-04]. Dostupné z <<http://www.skakada.com>>.

<sup>28</sup> O sportu [online]. [cit. 2008-03-04]. Dostupné z <<http://www.skakada.com>>. & UHER, V. Vítejte na webu Snow Wolves Teamu [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skakada.com>>.

**Plavání**<sup>29</sup> je excelentní rekreační, soutěživou i terapeutickou aktivitou, která se provozuje jak ve venkovních, tak ve vnitřních prostorech. Cvičení ve vodě je používáno nejen k léčebným účelům, ale také pro prevenci možných fyzických onemocnění. Pokud přidáme terapeutickou roli, kterou bez pochyby plavání přináší, mnohé vodní aktivity mohou být velmi populární také v trávení volného času. Pokud pozná člověk tajemství plavání a cítí se ve vodě „v pohodě“, pak díky oblibě tohoto živlu často nachází zájem v dalších sportech, které se pojí s vodou. Například se jedná o potápění, vodní lyžování, plachtění či kajaking (viz níže).

Uvedme také několik výhod, které skýtá plavání a další cvičení ve vodě. Například se jedná o podporu kardiovaskulární funkce, hbitost a balance v tomto živlu či jistotu a pohodlí ve vodě i kolem ní. Dále můžeme jmenovat i nadlehčení vodou, neboť ve vodě neseme pouze cca 10% své normální váhy, což podporuje celkový pohyb. Při plavání u jedinců po poranění míchy neexistují žádná omezení, paraplegici si musí „vypěstovat“ silné horní končetiny pro samostatné plavání. U kvadruplegiků jde pak nejčastěji o modifikaci s asistencí druhé osoby, jakou poskytuje na našem území BbKontakt (Příloha 25: Obrázek 57).

**Potápění**<sup>30</sup> je velmi rozšířenou aktivitou v zahraničí a také na českém území. Díky vynálezu dýchacího přístroje je tento sport velmi dobře přizpůsobitelný každému jedinci s jeho omezeními. Potápění je rychle rostoucí rekreační aktivitou a zahrnuje nejen samotnou aktivitu, ale také cestování a dobrodružství v exotických krajích, včetně nových zkušeností s rozdílnými kulturami (Příloha 26: Obrázek 58, 59). V této volnočasové činnosti člověk získává mnoho fyzických i psychických prospěchů. Voda připadá jedinci jako stav beztlíže, čímž mohou být všechny jedincovy limity snadněji adaptovatelné. To přináší možnosti volnějšího pohybu a redukuje moc gravitace. Svaly, které jedinec s fyzickým postižením nemůže normálně používat na zemi, se stávají ve vodním prostředí aktivní. Tímto způsobem získává člověk s poraněním míchy „zdravou kvalitu života“. Jediným, co člověka limituje, jsou otevřená zranění, použití ventilátoru a další zdravotní obtíže, které jsou v tomto rekreačním sportu kontraindikací.

---

<sup>29</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Swimming [online]. last revision 12th December 2005, [cit. 2008-03-04]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>30</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Scuba Diving [online]. last revision 15th December 2005, [cit. 2008-03-13]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Jachting**<sup>31</sup> je výborným individuálním sportem, který se provozuje již v 50-ti zemích světa. Je výborné, že ho nemusíme adaptovat pro „sedící“ jedince a proto se stává pro „milovníky vodních sportů“ stále oblíbenější. Pokud si jedinec pořídí jachtu, často vyjíždí se svými přáteli, blízkými a rodinou na společné akce, kde dochází k podpoře jeho sebevědomí a důvěry mezi lidmi. Proto je i přes vyšší technickou a finanční zátěž stále vyhledávanějším jako rekreační i soutěživý sport (Příloha 27: Obrázek 60, 61).

**Kajaking**<sup>32</sup> se stal velmi oblíbenou rekreační aktivitou. Každému jedinci přináší zkušenost s přírodou, pobytem venku a díky jeho zátěži posiluje kardiovaskulární systém. Tento sport může být provozován kdekoliv a je také snadno přizpůsobivý pro variabilní schopnosti člověka. Při této volnočasové aktivitě se jedinec musí držet určitých pravidel, mezi něž například patří vhodné oblečení, které je tím hlavním a podstatným pro pádlování. Dále se jedná o teplotní regulaci, kdy jsme ve venkovním prostředí vystaveni větru či vodě, a proto se často používá neoprenový oblek, který zajistí jedinci nejen tepelnou izolaci, ale také ochranu proti odřeninám. Poslední radou, kterou uvádí mnozí odborníci, je nepřeceňovat své síly a „nejít“ do situací, které překračují jedincovy schopnosti při pádlování (Příloha 28: Obrázek 62, 63).

**Vodní lyžování**<sup>33</sup> je pro jedince se spinální lézí poněkud neobvyklým sportem, ale i na českém území si již nachází své oblíbence. Tento sport zahrnuje jak prvky rekreační, tak i soutěživé aktivity. Provozují ho „vodní nadšenci“. U nás je tato aktivita brána především jako zpestření volného času v letních měsících. Pokud jedinec sportovní lyžování provádí jako vrcholovou aktivitu, může soutěžit ve třech kategoriích, a to slalom, vodní triky a skoky (Příloha 29: Obrázek 64, 65). Existují zde speciální „vodní lyže“ přizpůsobené sedu vozíčkáře, které jsou umístěny po obou stranách středového sedadla, čímž poskytují člověka větší oporu.

---

<sup>31</sup> Jachting [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz>>.

<sup>32</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Kayaking [online]. last revision 10th September 2007, [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>33</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Water Skiing Introduction [online]. last revision 7th February 2005, [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Lukostřelba**<sup>34</sup> patří spíše mezi vrcholové sportovní aktivity. Přesto přináší mnoho pozitiv samotnému člověku jako je sebedůvěra, kontakt s přáteli, soutěživost a také energie a zaplnění volného času. Tato sportovní disciplína je také nazývána „testem přesnosti, síly a koncentrace sportovců“. Pokud o této aktivitě budeme hovořit jako o disciplíně, musíme říci, že je to činnost provozovaná individuálně a ve skupinách podle tří kvalifikačních tříd, do kterých jsou sportovci rozděleni. Lukostřelba patří společně s dalšími sporty mezi paralympijské disciplíny (Příloha 30: Obrázek 66, 67).

**Závěsný kuželník**<sup>35</sup> je jedním z mála sportů, který je provozován lidmi se spinální lézí jen a pouze jako aktivita volného času. U dospělých lidí je společensky velmi oblíbená a vytvořila si na našem území silnou pozici. Tato sportovní aktivita není paralympijským sportem, přesto jsou po celé České republice lidé, kteří se jí věnují v rámci svého volného času či jako členové sportovních oddílů závodně. Konají se proto i turnaje a soutěže, které přináší mladším i starším jedincům potěšení a radost, a tím tak zkvalitňují jejich životní cestu (Příloha 31: Obrázek 68).

**Šerm**<sup>36</sup> je v současné době paralympijským sportem a v našich podmínkách není jako klasická volnočasová činnost příliš oblíbený. Jedná se o adaptovanou aktivitu, která přináší také jako ostatní činnosti potěšení, úspěchy a prohry v soutěžích a celkovou pohodu člověka. Lidé provozující tento sport využívají stejné ochranné prostředky jako u klasického šermu. Soupeří ve změněných podmínkách, tedy na vozících v určité vzdálenosti, které jsou pevně ukotvené k závodní ploše (Příloha 32: Obrázek 69).

**Lezení** je v zahraničí oblíbenou aktivitou především u paraplegiků.<sup>37</sup> U nás si nachází své oblíbence pozvolněji. Pro lezení se využívá buď klasický systém bez použití dolních končetin nebo se mohou překonávat překážky i společně s vozíkem (tuto možnost si například vyzkoušeli klienti Jedličkova ústavu). Pro klienty s nižší spinální lézí se využívá technika nazývaná v anglickém jazyce „para pull-up“, což

---

<sup>34</sup> Lukostřelba [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz>>.

<sup>35</sup> Kuželky [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz>>.

<sup>36</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Adapted Sports & Athletics Program For youth and adults with disabilities [online]. [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.sanantonio.gov>>.

<sup>37</sup> Vlastní překlad autorky z anglického originálu. Introduction to Climbing [online]. last revision 12th December 2005, [cit. 2008-03-04]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

znamená „para šplh“. Tato technika je navržena pro klienty, kteří mají velmi malou či žádnou hybnost dolních končetin. Proto je nutné, aby klient ovládal své horní končetiny a dokázal se jimi přitahovat na laně. Klient je pak zavěšen na speciálním úchytu a díky závěsnému zařízení je schopen se aktivně věnovat lezení. Bohužel není lezení na našem území známé, a proto se s ním v reálné situaci nejspíše nesetkáme (Příloha 33: Obrázek 70, 71).

**Čtyřkolky**<sup>38</sup> se v posledních několika letech staly velmi oblíbeným rekreačním sportem především u paraplegiků. Nabízejí možnost nevšedních zážitků mezi všemi lidmi společnosti, a tím přispívají k integraci jedinců s omezením do normálního života. Jsou výbornou outdoorovou aktivitou, která se může provozovat kdekoliv v lesích, na polních cestách apod. Čtyřkolky přináší nejen radost a spokojenost jedince, ale také často i „špínu a bahno“. Především tyto důvody lákají jedince k tomu, aby si jízdu na čtyřkolce vyzkoušeli a v mnoha případech stroj zakoupili. Pak jim tento sport umožňuje vyjízďet do přírody tak, jak jen jim to jejich život a zdravotní stav dovolí. Speciální úprava (samočinná spojka) umožňuje při ovládní stroje nepoužívat dolní končetiny a díky tomu se čtyřkolky dostávají do popředí při trávení volného času u klientů se spinální lézí (Příloha 34: Obrázek 72, 73).

**Tandemové seskoky** jsou pro všechny jedince naší společnosti velmi zajímavou a atraktivní aktivitou. Proto je pochopitelné, že si našly své příznivce a odvážlivce také mezi klienty se spinální lézí. U tandemových seskoků jde především o adrenalin, požitek z letu a přistání. Pro odvážnější jedince je tento sport velmi dobrý, neboť posiluje možnosti a sebedůvěru klienta (Příloha 35: Obrázek 74, 75).

---

<sup>38</sup> Quad Team [online]. [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <<http://www.skvpraha.org>>.

## 4. PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na vytvoření informačního letáku. Autorka bakalářské práce se jeho tvorbou zabývá především proto, aby podala ucelený přehled informací pro klienty se spinální lézí, kteří nemají možnost přístupu k internetovým portálům nebo si raději přečtou psané informace. Stále ještě existuje řada jedinců, kteří si informace o možnostech volného času zjišťují raději v knihách, časopisech a bulletiních než na internetových stránkách. Proto je existence tohoto informačního letáku v praktickém životě důležitá, neboť poslouží všem lidem, kteří budou mít zájem vykonávat sportovní činnosti a budou se chtít obrátit na určité organizace či sportovní kluby. Pro ty, kteří mají malé zkušenosti s internetem, bude poté návodem, na jakých stránkách je dobré se informovat.

Tento leták bude vytisknut ve 20-ti výtiscích a dále bude rozeslán na jednotlivé emailové adresy sportovních organizací. Obsahuje následující informace:<sup>39</sup>

- název organizace či sportovního klubu,
- adresa, kontaktní telefonické, emailové spojení a webové stránky,
- hlavní činnost – odvětví sportovních činností apod., které jsou psané především k potřebě uživatelů (není zde tedy kladen důraz na odbornost výrazů).

Informační leták je sestaven podle níže uvedeného vzoru:

### **Svaz paraplegiků – Centrum Paraple**

Ovčárská 471, 108 00 Praha 108 – Malešice

Tel.: 274 771 478, 274 777 973

Email: [paraple@paraple.cz](mailto:paraple@paraple.cz)

Web: <http://www.paraple.cz>

- Centrum Paraple nabízí od všeho trochu, kdo tuhle organizaci nezná, rád ji pozná.....má výborné zázemí a nabízí základní sportovní vyžití, spolupracuje se Sportovním klubem vozíčkářů Praha, který sídlí ve stejné budově.

---

<sup>39</sup> Všechny informace jsou získány díky internetovým stránkám jednotlivých organizací a sportovních klubů dne 7.5.2008. Za případné změny na internetových stránkách autorka bakalářské práce není zodpovědná. Také si je vědoma, že tento seznam není kompletní. Existuje řada TJ, SK a podobných oddílů, které jsou známy pouze regionově a díky jejich nedostupnosti na internetových portálech je nemohla zařadit do informačního letáku. Důvodem byla především nedostupnost informací v jiných relevantních zdrojích.



#### 4.1. Vlastní informační leták

**MOŽNOSTI SPORTOVÁNÍ (NEJEN)  
PRO KLIENTY SE SPINÁLNÍ LÉZÍ  
NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY**



***„Any sport can be an adaptive sport.  
The trick is to adapt.  
You know the sport you love,  
find away to make it happen.”***

*„Každý sport může být adaptován.  
Trikem je, jak ho adaptovat.  
Člověk má rád určitý sport, proč nenajít  
cestu, aby ho mohl vykonávat.”*

<http://www.sitski.com/whatisit.htm>

Obrázek 76. Informační leták – titulní strana.

### **KRAJ PRAHA**

#### **Svaz paraplegiků – Centrum Paraple**

Ovčáráská 471, 108 00 Praha 108 – Malešice

Tel.: 274 771 478, 274 777 973

Email: [paraple@paraple.cz](mailto:paraple@paraple.cz)

Web: <http://www.paraple.cz>

- Centrum Paraple nabízí od všeho trochu, kdo tuhle organizaci nezná, rád ji pozná. .... má výborné zázemí a nabízí základní sportovní vyžití, spolupracuje s Sportovním klubem vozíčkářů Praha, který sídlí ve stejné budově.

#### **Pražská organizace vozíčkářů**

Benediktská 688/6, 110 00 Praha 1

Tel.: 224 827 210; mobil: 736 485 859

Email: [pov@pov.cz](mailto:pov@pov.cz)

Web: <http://www.pov.cz>

- Klasické volnočasové aktivity, tj. celodenní výlety, vycházky, sportovní hry apod..

#### **Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů**

##### **Univerzity Karlovy**

V loděnici UK Regata, Podolské nábřeží 4, Praha 4

Tel.: Paedr. Jan Hruša, Csc., 777 299 988,

220 172 178

Email: [hruša@ftvs.cuni.cz](mailto:hruša@ftvs.cuni.cz)

Web: <http://www.cuni.cz/UK-1657.html>

- Cyklistika, kanoe, jachting, stolní tenis, lyžování, posilování.

#### **Sportovní klub vozíčkářů Praha**

Budova Centra Paraple, Ovčáráská 471, 108 00 Praha 108 – Malešice

Email: Tomáš Lisý, [monoski@skvp Praha.org](mailto:monoski@skvp Praha.org)

Web: [www.skvp Praha.org](http://www.skvp Praha.org)

- Stolní tenis (Pavel Fiala, [pingpong@skvp Praha.org](mailto:pingpong@skvp Praha.org)), florbal ([floorball@skvp Praha.org](mailto:floorball@skvp Praha.org)), lyžování ([monoski@skvp Praha.org](mailto:monoski@skvp Praha.org)), potápění (spolupráce s občanským sdružením Restart, [potapeni@skvp Praha.org](mailto:potapeni@skvp Praha.org)), orientační závod ([ozv@skvp Praha.org](mailto:ozv@skvp Praha.org)) a využití čtyřkolek.

#### **Klub Adrenalinových sportů**

Dolní 12, 140 00 Praha 4 – Nusle

Tel.: 261 225 431

Email: [paraskola@volny.cz](mailto:paraskola@volny.cz)

Web: <http://www.tandemove-seskoky-impact.cz>

- Tandemové seskoky a seskoky padákem, možnosti základních a pokračovacích kurzů.

**Kontakt Bb**

Strahov blok 1, Vaničkova 7, 169 00 Praha 6

Tel.: 233 354 361, mobil: 724 551 241

Email: kontaktbb@kontaktbb.cz

Web: <http://www.kontaktbb.cz>

- Kontakt Bb zajišťuje možnosti asistovaného i závodního plavání pro všechny příznivce vodních sportů, jeho střediska sídlí v Praze, Českých Budějovicích, Ostravě, Karlových Varech a Brně.

**HC SPARTA PRAHA sledge hokej**

Za Elektrárnou 419, 170 00 Praha 7

Tel.: Zdeněk Krupička, 732 859 287

Email: zkrupicka@centrum.cz

Web: <http://www.sparta-sledge.cz/>

- Sledge hokej.

**USK META Praha**

Vajdova 11, 102 00 Praha 10

Tel.: 274 813 741

Email: Sergej Pokorný, pokorny@meyra.cz

- Basketbal.

**Český Ragbyový Svaz Vozíčkářů**

Kpt. Stránského 995, 192 00 Praha 9

Tel.: 602 952 100

Email: wheelchairrugby@seznam.cz

Web: <http://www.crsv.cz>

- Quadrurugby neboli rugby vozíčkářů.

**Prague Robots**

Trnkovo náměstí 1, 152 00 Praha 5

Tel.: Jaroslav Franc, 605 246 655

Email: pragerobots@gmail.com

Web: <http://www.pragerobots.cz>

- Quadrurugby.

**Motoklub Vozíčkářů ČR o.s. (dříve Quadteam Sportovní klub vozíčkářů Praha)**

Neumannova 1470/10, 156 00 Praha 5 – Zbraslav

Tel.: Jan Kašpar, 773 658 027

Email: mkvcr@seznam.cz

Web: <http://www.mkvcr.cz>

- Čtyřkolky.

**Atletika vozíčkářů**

Vondroušova 1193/45, 163 00 Praha 6 – Řepy

Mobil: 777 000 066, 777 000 088

Email: info@atletikavozickaru.cz, atletikavozickaru@seznam.cz

Web: <http://www.atletikavozickaru.cz>

- Atletika (jízdy, vrhy a hody, pětiboj).

**Elektric Wheelchair Sportclub - EWSC LITA Sport Praha**

Kodymova 2526, 158 00 Praha 13

Tel.: Iva Zemková, 608 135 272

Email: info@ewsport.org

Web: <http://www.ewsport.org>

- Florbal na elektrických vozících.

**TATRAN STŘEŠOVICE Praha**

Sibeliova 368, 162 00 Praha 6

Tel.: Zdeněk Krupička, 732 859 287

Email: vozickari@tatran.cz, zkrupicka@centrum.cz

Web: <http://www.tatran.cz/florbal/>

- Florbal.

**horolezecký oddíl Matahari – HO MATAHARI**

Wüchterlova 584/16, 160 00 Praha 6 – Dejvice

Email: info@homatahari.cz

Web: <http://www.homatahari.cz>

- Tento horolezecký oddíl se snaží pomáhat i lidem, kteří jsou něčím omezeni. Úplně se na jedince se spinální lézí nespécializují (speciální vybavení je nákladné), ale pokud se nebojíte adrenalinu, za zkoušku nic nedáte. Je to skupinka nadšenců, takže Vám přijdou určitým způsobem vstříc a něco vymyslí.

**Český svaz tělesně postižených sportovců**

Strahov blok 1, Vaníčková 7, 169 00 Praha 6

Tel.: 233 351 322, mobil: 602 661 370

Email: cstps@cstps.cz

Web: <http://www.cstps.cz>

- Český svaz zajišťuje jak klasické možnosti rekreačního sportování, tak i vrcholové výkonnostní sporty. Nabízí velké množství sportu a pro výběr je nutné ho kontaktovat nebo si vybrat na webových stránkách.

**Český paralympijský výbor**

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

Korespondenční adresa: Zátokova 100/2, P.O.Box 20, 160 17 Praha 6

Tel.: 220 513 319

Email: office@paralympic.cz

Web: <http://www.paralympic.cz>

- Na webových stránkách se Český paralympijský výbor prezentuje velmi dobře. Bohužel zde nenajdeme víc, ale pro inspiraci, že sportovat jde, je tahle stránka pro Vás zajímavá.

**Český Svaz Curlingu**

Poštovní adresa – Vaníčková 2, P.S. 40, 160 17 Praha 6 – Strahov

Komárkova 12, 148 00 Praha 4

Tel.: 272 931 788

Email: curling@cstv.cz

Web: <http://www.curling.cz>

- Curling.

**Česká asociace tělesně handicapovaných sportovců**

Zátokova 100/2, 160 17 Praha

Tel.: 296 118 426

Email: [caths@caths.cz](mailto:caths@caths.cz)

Web: <http://www.caths.cz>

Email: Mgr. Viktor Zapletal, [zapletal.vik@volny.cz](mailto:zapletal.vik@volny.cz)

Mgr. David Šnajdr, [snajdrepv@volny.cz](mailto:snajdrepv@volny.cz)

- Pokud chcete začít sportovat a nevíte, jaký sport by pro Vás byl vhodný, můžete se obrátit na pana Zapletala nebo Šnajdra, rádi Vám pomohou.

**STŘEDOČESKÝ KRAJ**

**Občanské sdružení Restart**

Příbramská 1214, 263 01 Dobříš

Tel.: 602 279 599 – Ilona Kolková, 602 214 936 – Jaroslav Bečka,

731 445 100 – Tomáš Mirčev

Web: <http://www.skvp Praha.org/potapeni.html>

- Nabídka potápěčských kurzů pro vozičkáře, potápění nejen v krytých bazénech, ale také na otevřeném moři.

**Klub Kvítek**

Choceradská 334, 251 65 Ondřejov

Tel.: Jana Zenklová, 604 209 987

Email: [klub.kvitek@atlas.cz](mailto:klub.kvitek@atlas.cz)

Web: <http://www.kvitek.org>

- Hipoterapie a jezdecký sport zdravotně postižených.

**Sportovní klub Draci Kolín**

Kolínská 208, 280 02 Kolín – Sendražice

Tel.: Michal Najbrt, 776 861 011

Email: [Draci.Kolin@email.cz](mailto:Draci.Kolin@email.cz)

Web: <http://www.draci-kolin.cz>

- Sledge hokej.

**LIBERECKÝ KRAJ**

**Klub aktivních vozičkářů**

Pelešeny 43, 511 01 Turnov

Tel.: 485 131 841, mobil: 605 158 153

Email: [info@kav.cz](mailto:info@kav.cz), [zajpt@kav.cz](mailto:zajpt@kav.cz)

Web: <http://www.kav.cz>

- Pokud chcete být členem nějakého klubu, tenhle Vám určitě poskytne zázemí. Jeho členové se aktivně podílejí jak na sportovních aktivitách, tak na tvorbě map Jizerských hor pro vozičkáře, tedy tras s dobrou přístupností.

**Liberecký sportovní klub vozičkářů - SKST vozičkáři Liberec**

Bezová 359/8, 460 14 Liberec 13

Tel.: 483 394 962

Email: [lsvk@volny.cz](mailto:lsvk@volny.cz)

Web: <http://www.lsvk.cz>

- Stolní tenis, atletika, tenis, střelba ze vzduchovky, lukostřelba.

Obrázek 80. Informační leták – strana 5.

## **KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ**

### **Klub vozičkářů Trutnov**

Úpická 18, 541 01 Trutnov

Tel.: Radek Pokorný, 499 735 008

Email: vozickari@seznam.cz

Web: <http://www.trutnov.cz/vozik>

- Klub nejen pro „vozičkáře“ nabízí klasické aktivity setkávání, rozhovorů, přednášek či kulturních akcí a nakonec nechybí i výlety a vycházky do různých koutů.

### **1.krkonošský curlingový klub Trutnov**

Tel.: Jiří Lubina, 604 637 142

Email: j.lubina@tiscali.cz

Web: <http://www.curling1kck.cz>

- Nenechte se zmást, opravdu zde hrají curling i vozičkáři.

### **Sportem proti bariérám – Český ráj**

U Školky 488, 507 91 Stará Paka

Tel.: Pavel Ježek, 604 161 640

Email: spb-cr@atlas.cz

Web: <http://www.spb-cr.cz>

- Turistika, boccia, závěsný kuželník, lukostřelba.

### **Sportovní klub Nové Město nad Metují**

28.října 943, 549 01 Nové Město nad Metují

Tel.: 491 474 270

Email: sportklub@sportklub.cz

Web: <http://www.sportklub.cz>

- Atletika, lukostřelba, curling, stolní tenis, handbike, orientační závod.

### **Centrum handicapovaných lyžařů**

Lesní 321, 542 25 Janské Lázně

Mobil: 777 333 818

Email: marekdusek@centrum.cz

Web: <http://www.monoski.info/cz/>

- Výukové kurzy monoski, biski, ale i další sportovní pobyty pro lyžaře pokročilé.

### **Česká federace florbalu vozičkářů**

Lázeňská 46, 542 25 Janské Lázně

Tel.: 773 282 082

Email: office@fbh.cz

Web: <http://www.fbh.cz>

- Oficiální stránky České federace florbalu vozičkářů, kde se o tomto sportu dozví každý člověk mnoho nového a užitečného.

**Sportovní klub SK Akáda Jánské lázně**

Obchodní 282, 524 25 Janské Lázně

Tel.: Petr Alina, 775 622 332

Email: petr.alina@fbh.cz

Web: <http://www.skakada.com>

- Florbal – KAMAT team,  
florbal na elektrických vozících – SNOW WOLVES team,  
lyžování na monoski – MONOSKI team.

**Obchodní akademie, odborná škola a praktická škola pro tělesně postižené Janské Lázně**

Tel.: 499 875 175

Email: [info@oajl.cz](mailto:info@oajl.cz)

Web: <http://www.oajl.cz>

P.O.Box 4, 524 25 Janské Lázně

- Atletika, boccia, plavání, šachy, závěsný kuželník, florbal a florbal na elektrických vozících, lukostřelba, lyžování.

**Život bez bariér**

Lomená 533, 509 01 Nová Paka

Tel.: 493 724 159, mobil: 603 828 353

Email: [info@zbb.cz](mailto:info@zbb.cz)

Web: <http://www.zbb.cz>

- Boccia, závěsný kuželník, lukostřelba, atletika, florbal a další sportovní akce, které plánuje toto středisko pro všechny, kteří mají rádi sport.

**PARDUBICKÝ KRAJ****Hvězda SKP Pardubice**

Čs. Armády 2515, 530 02 Pardubice

Tel.: 466 304 881, Eva Vindová (oddíl tělesně postižených sportovců)–  
775 325 683

Email: [hvezdatps@seznam.cz](mailto:hvezdatps@seznam.cz)

Web: <http://www.hvezdatps.cz>

- Atletika.

**atletickofotbalový klub Chrudim - AFK Chrudim**

V Průhonech 685, 537 03 Chrudim

Tel.: Tomáš Brůna, 608 012 600

Email: [afk@chrudim.cz](mailto:afk@chrudim.cz), [tomas.bruna@vodafone.com](mailto:tomas.bruna@vodafone.com)

Web: <http://www.afk.chrudim.cz>

- Atletika.

**Centrum Parník – denní centrum služeb pro vozíčkáře Pardubického kraje**

Pospíšilovo náměstí 1693, 530 03 Pardubice

Tel.: 466 265 582, 466 260 574-6

Email: [info@vozickari.cz](mailto:info@vozickari.cz)

Web: <http://parnik.pardubice.cz/>

- Volnočasové aktivity (blíže nespecifikované).

### **ÚSTECKÝ KRAJ**

#### **Sportovní sdružení vozičkářů v Mostě**

Topolová 584, 434 01 Most  
Tel.: 476 769 528, mobil: 724 260 324  
Email: info@ssvm.cz  
Web: <http://www.ssvm.cz>

- Florbal, stolní tenis, handbike.

#### **Centrum služeb a pomoci AVAZ**

Dvořákova 1331/20, 405 01 Děčín II  
Tel.: 412 527 572  
Email: avaz.dc@tiscali.cz  
Web: <http://www.avaz.wz.cz>

- Rekondiční pobytové akce, stolní tenis, závěsný kuželník, atletika.

### **KARLOVARSKÝ KRAJ**

#### **Sportovní klub vozičkářů NOWACO –**

#### **sledge hokej team Karlovy Vary**

Na Vyhliďce 27, 360 01 Karlovy Vary  
Tel.: 353 237 163, Robert Schneider – 777 271 294  
Email: schneider.robert@seznam.cz  
Web: <http://www.skvnowaco.cz>

- Sledge hokej.

#### **Česká sledge hokejová asociace**

Dolní Kamenná 788, 360 01 Karlovy Vary  
Tel.: Jiří Berger, 731 172 184  
Email: info@csha.cz, j.berger@csha.cz  
Web: <http://www.csha.cz>

- Oficiální stránky sledge hokejové asociace.

### **PLZEŇSKÝ KRAJ**

#### **Sportovní klub hendikepovaných METEOR Plzeň**

Pod Vrchem 77, 312 08 Plzeň  
Email: skh@seznam.cz  
Web: <http://meteorplzen.wz.cz/>

- Florbal.

### **JIHOČESKÝ KRAJ**

#### **Sportovní Klub vozičkářů Králové České Budějovice**

Karla Weisse 2517/16, 370 00 České Budějovice  
Tel.: Zdeněk Klíma, 774 705 040  
Email: skv.kralove@centrum.cz, klima.zdenek@seznam.cz  
Web: <http://www.skv-kralove.cz>

- Florbal, sledge hokej.

Obrázek 83. Informační leták – strana 8.



**1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech - 1. CZP  
Jihočeského kraje**

Vltavské nábřeží 5/a, 370 05 České Budějovice

Tel.: 385 347 806; mobil: 604 718 304

Email: czpcb@volny.cz

Web: <http://www.handicapbudweis.com>

- Dobré sportovní zázemí pro atletiku, handbike, sledge hokej, ale i klasické pohybové terapie, fyzické cvičení ve spolupráci s fyzioterapeuty.

**JIHOMORAVSKÝ KRAJ**

**Sportovní klub Kociánka Brno**

Kociánka 2, 612 47 Brno

Tel.: 515 504 351

Email: [skkbrno@seznam.cz](mailto:skkbrno@seznam.cz)

Web: <http://www.skkbrno.cz>

- Atletika, boccia, curling, závěsný kuželník, florbal, lukostřelba, dráhové kuželky, plavání, stolní tenis, slalom vozičkářů, střelba ze vzduchovky, šachy a vodní turistika... tedy vše, na co jen můžete pomyslet.

**Sportovní klub Moravia Brno**

Mikulovská 9, 629 00 Brno

Tel.: Pavel Šibrava, 539 011 948

Email: [psibrava@nbox.cz](mailto:psibrava@nbox.cz)

Web: <http://www.skmoravia.cz>

- Atletika, stolní tenis, petangue, střelba ze vzduchové pistole a pušky; jako další doplňkové sporty uvádí basketbal, lukostřelbu, orientační závody a plavání.

**Sportovní klub HOBIT BRNO**

Bzenecká 23, 628 00 Brno

Tel.: 541 249 175, 541 249 176

Email: [info@wbasket.cz](mailto:info@wbasket.cz)

Web: <http://www.wbasket.cz>

- Basketbal.

**ParaCENTRUM Fenix**

Kosmonautů 17, 625 00 Brno

Tel.: 547 210 382

Email: [info@paracentrum-fenix.cz](mailto:info@paracentrum-fenix.cz)

Web: <http://www.paracentrum-fenix.cz>

- Stolní tenis, petangue, handbike; aktivační cvičení s terapeutem, rekondační pobyty.

**Český tenisový svaz vozičkářů**

Kounicova 79, 602 00 Brno

Tel.: 541 219 897, mobil: 777 684 578

Email: [cwta@cwta.cz](mailto:cwta@cwta.cz)

Web: <http://www.cwta.cz>

- Oficiální stránky Českého tenisového svazu vozičkářů, kde najdete velké množství základních informací o možnostech tenisu na vozíku.

**Bez Bariér**

Mikulovská 9, 628 00 Brno

Tel.: 608 854 182

Email: [info@bezbarier.cz](mailto:info@bezbarier.cz)

Web: <http://www.bezbarier.cz>

- Výborný internetový portál pro vyznavače internetu, mapuje cyklistické cesty a trasy, které jsou přístupné pro vozíčkáře. Tyto stezky si zde můžete volně stáhnout a vydat se za sportovním vyžitím.

**DOMOV PRO MNE**

Poděbradova 5/7, 612 00 Brno – Královo Pole

Tel.: 541 245 664, mobil: 605 305 380

Email: [domov@domovpromne.cz](mailto:domov@domovpromne.cz)

Web: <http://www.domovpromne.cz>

- Rekondiční pobyty, jednodenní akce nebo také mapování tras pro vozíčkáře v okolí Brna.

**ZLÍNSKÝ KRAJ**

„Handicap (?)“ Zlín

Padělky 1367, 760 01 Zlín

Tel.: 577 211 475, 577 436 411

Email: [handicap@handicap.cz](mailto:handicap@handicap.cz)

Web: <http://www.handicap.cz>

- „Handicap (?)“ Zlín může zaujmout především mladé vozíčkáře. Tato organizace má v činnosti Sportovní klub kuželkářů nebo Klub handicapovaných dětí sdružující všechny děti, které mají určitá omezení. Svým působením tak nabízí široké spektrum aktivit, od jednodenních akcí až po celotýdenní tábory, kde se sportovně určitě vyžijete.

**sledgehokejový klub HAMÉ Sedící Medvědi**

Broučková 5352, 760 01 Zlín

Web: <http://sedicimedvedi.ido.cz>; <http://sledgehockey.ido.cz>

- Sledge hokej.

**OLOMOUCKÝ KRAJ**

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Lužická 7, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 431 984

Email: [trend@trendvozickaru.cz](mailto:trend@trendvozickaru.cz)

Web: <http://www.trendvozickaru.cz>

- Volnočasové aktivity jako výlety a pobytové akce.

**APA VČAS (aplikované pohybové aktivity)**

Třída Míru 115, 771 11 Olomouc

Tel.: Mgr. Milan Svoboda, 777 220 091

Email: [svoboda@apavcas.cz](mailto:svoboda@apavcas.cz)

Web: <http://www.apavcas.cz>

- Lyžování, boccia, voltiž a paravoltiž, sledge hokej, plavání, břišní tance.

Obrázek 85. Informační leták – strana 10.

**Sledge hokej Olomouc**

Třída Míru 115, 771 11 Olomouc

Kontaktní adresa - APA VČAS, Rooseveltova 90, 779 00 Olomouc

Tel.: Bc. Miloslav Smékal, 603 491 544

Email: sledge.olomouc@gmail.com; niksmekal@seznam.cz

Web: <http://www.sledge-olomouc.com>

- V nynější době patří sledge hokej Olomouc pod APA VČAS.

**Atletický klub Olomouc**

Třída 17. listopadu 3, 772 00 Olomouc

Tel.: 585 224 676

Email: akol@centrum.cz

Web: <http://www.atletika.olomouc.cz>

- Atletika s výborným zázemím pro vozíčkáře - bezbariérový přístup a prostory atletické haly.

**Občanské sdružení Handbike ČR**

Jesenická 103, 790 81 Česká Ves

Tel.: Marcel Pipek, 774 252 096, 725 502 747

Email: marcelpipek@centrum.cz

Web: <http://www.handbikecr.cz>

- Oficiální stránky občanského sdružení, kde najdeme zajímavosti z závodů, aktuality v ČR nebo i fotografie týmů handbike.

**MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ****Ostravská organizace vozíčkářů**

Horymírova 3054/121, 700 30 Ostrava 30

Tel.: 596 786 353

Email: oov@seznam.cz

Web: <http://www.vozickari-ostava.cz>

- Rekondiční pobyty, jednodenní sportovní akce v bezbariérovém prostředí.

**Sportovní klub vozíčkářů Frýdek-Místek**

Sadová 604, 738 01 Frýdek-Místek

Tel.: 558 628 836, mobil: 608 708 523

Email: skvfm@skvfm.com

Web: <http://www.skvfm.com>

- Handbike, sjezdové lyžování, vodní lyžování a adrenalinové sporty (seskoky padákem, paragliding).

**Basketbalový klub vozíčkářů -****BKV Frýdek- Místek**

Dr. M. Tyrše 3106, 738 02 Frýdek-Místek

Tel.: Zdeněk Šnajder, 607 531 417

- Basketbal.

**Sportovní klub vozíčkářů Ostrava – tým ragby vozíčkářů Koníci**

30. dubna 17, P.O:Box 16, 702 16 Ostrava

Tel.: 596 885334, mobil: 777 345 701

Email: webmaster@skvostrava.cz

Web: <http://www.skostrava.cz>

- Quadrurugby.

11

Obrázek 86. Informační leták – strana 11.

**TJ Baník Ostrava**

Za Školkou 12-251, 717 00 Ostrava  
Tel.: 596 643 232, Milan Kožušník - 732 937 989  
Email: milan\_kozusnik@bc-mchz.cz

- Atletika vozíčkářů.

**Sportovní klub BESKYD Handicap – tým ragby vozíčkářů**

Jana Maluchy 63/209, 700 30 Ostrava – Jih  
Tel.: 739 201 481  
Email: info@skbeskyd.com  
Web: <http://www.skbeskyd.com>

- Quadrurugby.

**PRO INSPIRACI**

<http://stpara.naurovni.cz> – informační portál o stolním tenise.

<http://www.handisport.cz> – informační portál jednotlivých sportovních disciplínách handicapovaných.

<http://www.trailo.cz> – informační portál o orientačním závodě v ČR.

<http://www.honzatomanek.com> – zde se můžete podívat, jak člověk s postižením žije aktivní život díky sportovním aktivitám.

<http://www.handicaptour.cz> – informační portál, kde se dozvíte něco více o handbike, o trasách kolem Brna, které je dobré vyzkoušet a další zajímavosti.

**Sportovní klub Jedličkova ústavu**

V Pevnosti 4, 128 41 Praha 2  
Tel.: 241 083 104, 724 084 119  
Email: [scjupraha@centrum.cz](mailto:scjupraha@centrum.cz); [scjupraha@jus.cz](mailto:scjupraha@jus.cz)  
Web: <http://www.scjupraha.eu>

- Sportovní klub JÚŠ je především určen pro děti s DMO různého postižení, ale pokud se chcete inspirovat pro výběr sportu, je tohle opravdu příjemná možnost,
- pravidelné tréninky v 11 sportech: atletika, florbal, boccia, cyklistika, lukostřelba, curling, stolní tenis, plavání, závěsný kuželník, fotbal, šachy, vyzkoušet si můžete i horolezectví na skále Vyšehrad (i s vozíkem).

**INFORMACE PRO VÁS**

Tento leták byl vytvořen jako praktický výstup bakalářské práce na téma Zmapování rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí a role ergoterapeuta při jejich vykonávání (Zaměření na sportovní aktivity), jejímž vedoucím byla paní Bc. Olga Nováková, Klinika rehabilitačního lékařství Albertov, ILLF a VFN Praha.

Tato bakalářská práce je k dispozici v knihovně Kliniky rehabilitačního lékařství.

© Iva Málková, autorka bakalářské práce, Praha 2008

12

Obrázek 87. Informační leták – strana 12.

## 5. DISKUZE

Při výběru tématu bakalářské práce před několika měsíci si autorka této práce kladla otázku, zda dokáže vytvořit takové téma, které by bylo vhodné pro zpracování. Tedy téma zajímavé pro:

- autorku bakalářské práce,
- své spolužáky jako budoucí ergoterapeuty,
- ostatní jedince, které by práce mohla oslovit (tedy pro ty, kteří se zajímají o určitou problematiku nebo jen pro studenty ergoterapie a dalších souvisejících oborů, často citujících ve svých seminárních pracích),
- v neposlední řadě téma vztahující se k ergoterapeutické profesi.

Prvotní téma neslo název Zmapování rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí s podtitulem Vytvoření informačního tématu. Během práce na této mapovací neboli deskriptivní studii, která shrnuje poznatky a snaží se tedy „zmapovat“ danou oblast, vyvstaly další otázky k řešení. První z nich je rozsáhlost tohoto tématu. Pokud hovoříme o rekreačních a sociálních aktivitách, je nutné vysvětlit si tento pojem. Pod tyto aktivity patří všechny činnosti, které v ergoterapii nazýváme také jako volnočasové. Volný čas bezesporu hraje velmi důležitou roli u každého jedince v jeho životě a především v zachování „well-being“, tedy dobré kvality života. Volný čas zahrnuje sport, kulturní a vzdělávací akce a další mnohé činnosti, které člověka aktualizují mimo jeho pracovní povinnosti či aktivity všedního dne. Druhým problémem, který vyvstal, byly formální požadavky na bakalářskou práci, přesněji rozsah práce nejméně 50 stran.

Při posouzení těchto dvou otázek, tj. rozsáhlosti daného tématu a rozsahu práce, brzy zjistíme, že není jednoduché vytvořit takovou bakalářskou práci, která by odpovídala daným požadavkům, a přitom by byla na jedné straně zajímavá pro čtenáře a na druhé byla odborným textem. Tudíž bylo nutné včas (časový element je velmi důležitý a také studenty mnohdy opomíjený) přehodnotit požadavky, které byly nastoleny. Zjištění, že je důležité mít tuto práci již od počátku zaměřenou na specifickou oblast, bylo novým podnětem k zamyšlení. Tímto způsobem za podpory vedoucí práce, paní Bc. Olgy Novákové, vzniklo nové téma, schválené paní přednostkou, doc. MUDr. Olgou Švestkovou, Ph.D.. Původní název byl ponechán, pouze došlo k změně podtitulu

na titul Zaměření na sportovní aktivity. Tato změna byla rozhodující pro zpracování. Také původní záměr vytvoření informačního letáku byl ponechán a realizován v praktické části.

Z výše uvedených poznatků vyvodíme několik praktických rad:

- specifikace tématu, například pomocí podtitulu, tvoří významnou součást přípravy bakalářské práce a neměla by být zanedbávána,
- pokud zjistíme, že je naše téma příliš rozsáhlé, je nutné včas požádat o změnu tohoto tématu a zajistit tak jeho odborné zpracování,
- nesmíme se obávat změn tématu, díky nim a cílenému zaměření na specifickou oblast snadněji dospějeme k našim požadavkům.

Díky specifikaci tohoto tématu je možné budoucím řešitelům bakalářských prací doporučit zpracování tématu rekreačních a sociálních aktivit u klientů se spinální lézí se zaměřením na ostatní volnočasové aktivity, jako jsou kulturní či vzdělávací činnosti. Ty jsou neméně důležité jako sportovní činnosti a přinášejí také mnoho zajímavostí a nových poznatků, využitelných v praktickém životě. Inspirací může být i brožura Divadlo bez bariér – hlavní město Praha, vydané Národním památkovým ústavem pod vedením Milana Jančy a přístupné například na stránkách Centra Paraple.

Sportovní aktivity<sup>40</sup> se v životě mnoha „vozičkářů“ stávají důležitou součástí života. Tento zájem je přirozený. Každý člověk se snaží ve svém volném čase provozovat ty činnosti, které ho baví. Pokud mluvíme o klientech se spinální lézí, poměrnou část této populace tvoří mladí muži do třiceti let života. Pro jejich život před úrazem je sport přirozeným koloběhem života, ať žijí na venkově či ve větším městě. Většina mladých mužů také „holduje“ sportovním aktivitám a upřednostňují je před kulturními akcemi, tedy klasickým divadelním představením apod. Připusťme si tedy myšlenku, že pokud „zdravý“ jedinec může sportovat, proč bychom pak nemohli sportovat i se svými limitacemi.

Na území České republiky však existuje velký problém s dostupností informací. Tudíž se často setkáme s názorem klienta, že nemá možnost sportovat díky vzdálenosti na sportoviště. Častějším důvodem je ale především neznalost možných sportů, které klient může jako ostatní lidé provozovat a to pouze s určitými modifikacemi. Jestliže

---

<sup>40</sup> V následujících odstavcích se autorka bakalářské práce pokusí zhodnotit výsledky vyplývající z této práce.

bydlí ve venkovském prostředí, je zde odkázán na jeho podmínky. A ty bývají obvykle mnohem omezenější než například v hlavním městě, tj. v Praze, které nabízí velké množství rekreačních a sociálních aktivit. U klientů, kteří se po absolvování následného programu rehabilitační péče na spinálních jednotkách vrací domů, nebývá zvyklostí zajímat se o možnosti provozování určitých volnočasových aktivit. Jedinec se zajímá především o svou soběstačnost a v některých případech o možnost pracovního uplatnění. Právě na spinálních jednotkách následné péče, tedy v RÚ Kladruby, Hrabyně a Luže-Košumberk, by již měla být nabídnuta možnost volnočasových činností. Předání kontaktů na organizace komunitní péče, které mohou klientovi pomoci se znovunavrácením se do života a to i s aktivním vyplněním volného času. Představme si tuto ideální souhru spinálních jednotek a organizací komunitní péče. Něco zde ale chybí, nemyslíte? Právě znalost informací, které můžeme jako ergoterapeuté předávat! Pokud nemáme relevantní zdroje, které můžeme použít, tento stav nebude fungující. Tato bakalářská práce může být v budoucí praxi ergoterapeutů a dalších pracovníků možným vodítkem. Autorka se zde snažila popsat jednotlivé sportovní aktivity, které jedinec se spinální lézí může vykonávat. Tento seznam je méně široký než v zahraničí, jelikož nemáme doposud takové možnosti, vybavení a přirozené zázemí naší společnosti. Avšak i tak se podařilo zjistit mnohé informace, které mohou být užitečné v praktickém životě. Stále více jednotlivé organizace rozšiřují své kompetence a tudíž nabízejí více sportů.

Rozhodujícím v bakalářské práci pak bylo vytvoření informačního letáku pro praktické využití. Zjištění, že informační leták je dobrý nápad především pro další využití v praxi, bylo velmi pozitivním pro tvorbu této práce. To, že vytváříme něco praktického, je „hnacím motorem“ pro další práci. Při jeho tvorbě bylo obtížné vymyslet především jeho technické rozměry, grafickou podobu a sjednotit tyto dva parametry s možnostmi samotného letáku. Tato brožura obsahuje velké množství informací o organizacích komunitní péče, které provozují některé sportovní činnosti, jak jsme měli možnost vidět v praktické části této práce. Ale jak do letáku popíšeme všechny informace o těchto organizacích, aby byly na jedné straně stručné, ale na druhé dostačující. S těmito problémy bylo nutné se vypořádat. Autorka této práce doufá, že si s nimi poradila co nejlépe a tak poskytla ucelený přehled dostupných informací o sportovních klubech a dalších organizacích v České republice. Tento leták by měl být rozšířen mezi jednotlivé organizace a tak přispět nejen k informovanosti pracovníků, ale také klientů, blízkého okolí a dalších odborníků, kteří se stýkají s klienty se spinální

lézí. V neposlední řadě je dobré také zmínit název tohoto letáku. Jím je „Možnosti sportování (nejen) pro klienty se spinální lézí na území České republiky“. Autorka by na tomto místě ráda vysvětlila pojem „nejen“ v názvu. Toto „slovíčko“ zde bylo dodáno především díky možnostem sportování i u jiných omezení, než je spinální léze. Jedná se například o klienty s dětskou mozkovou obrnou, spinální atrofií, amputacemi, cévní mozkovou příhodou, jinými poraněními mozku apod. Nejde tedy o specifickou skupinu klientů, kteří by dané sporty mohli vykonávat. Pokud máme zájem trávit svůj volný čas s partou dobrých přátel a ještě si při tom zasportovat, nezáleží na našich omezeních.

Poslední oblastí, kterou by se autorka chtěla v této práci zabývat, je vztah tématu bakalářské práce k ergoterapii. Jak již bylo řečeno v relevantních literárních zdrojích, ergoterapeutická profese se zabývá třemi oblastmi výkonu. Jedná se o aktivity všedního dne, pracovní a produktivní činnosti a volnočasové aktivity. V těchto třech základních oblastech by měl ergoterapeut působit v takovém rozsahu, aby byla zachována klientova soběstačnost v nejvyšší možné míře a tak byla posilována jeho kvalita života. Mohli bychom tedy říci, že ergoterapeut se zabývá možnostmi využití volného času a je důležitý. Pokusme se více v tomto problému zorientovat a tak obhájit určitý předpoklad, který zde byl vysloven.

Rekreační a sociální aktivity jsou u každého jedince takovými činnostmi, v nichž se realizuje a aktualizuje, posiluje své sebevědomí, sociální interakce s ostatními lidmi a tak dokáže „fungovat“ v běžném denním životě. Tento poznatek si lidé dnes stále více začínají uvědomovat. Proto i v hektickém dni plném pracovních a rodičovských povinností si lidé vyhledávají možnosti, jak se odreagovat a načerpat duševní energii. Volnočasové aktivity jsou ideální příležitostí, jak se každý jedinec společnosti může oprostit od svých běžných problémů a především zaměřit se jen a jen na sebe. Toto zaměření se na svou osobnost nesmíme zaměňovat za sobeckost. Každý člověk potřebuje v určitých okamžicích myslet na svůj psychický a fyzický stav pro zachování biopsychosociální stránky osobnosti. Je tedy přirozené, že lidé vyhledávají takové činnosti ve svém volném čase, které podporují jejich dobrou kvalitu života. Rozšířeným koníčkem, a to hlavně u mladších jedinců, jsou v současné době sportovní aktivity. Sport nám na jedné straně přináší možnost fyzického výkonu, na druhé straně pak sociální interakce, často spolupráci v týmu a v neposlední řadě psychické uspokojení. Adrenalinové sportovní činnosti, jako jsou skoky do vody, seskoky z výšek apod., se ale



také stávají rizikovými z hlediska vzniku úrazů. Tento sport provozují ve větší míře muži a tudíž již zde vidíme souvislost s poměrem žen a mužů u klientů se spinální lézí.

Se vznikem úrazu dochází k změně životních hodnot. Jako ergoterapeuté na spinálních jednotkách akutní i následné péče a dále v komunitní společnosti se snažíme o co nejvyšší soběstačnost v klientově životě. Pokud tedy mluvíme o ergoterapii a ta se zabývá třemi oblastmi výkonu (aktivity všedního dne, pracovní, volnočasové aktivity), měli bychom hrát důležitou roli v poskytování těchto služeb. Klientova soběstačnost neznamena pouze nezávislost v péči o sebe sama a práci, ale také v trávení volného času. Dříve aktivně sportující klient potřebuje od nás odborníků určitou „péči“ pro znovuoobnovení svých koníčků. My jsme ti, kteří ho mohou navést a nasměrovat k určitému sportu, který vykonával dříve. Pokud to není možné, pak bychom měli hledat (a stále častěji hledáme) jiné sportovní uplatnění. V těchto případech se snažíme vycházet z osobních cílů klienta, jeho zájmů, možností bydliště a rodiny.

Ergoterapeut by v zajišťování sportovních aktivit měl působit především jako facilitátor. Vytvořit takové podmínky a prostředí, které umožní klientovi účastnit se na aktivním prožívání volného času. U jedinců se spinální lézí, a to jak u paraplegie tak u kvadruplegie, je nutné tyto podmínky zajistit právě například tím, že klientovi předáme kontakty na příslušné organizace v jeho místě bydliště. U klientů s vysokou míšní lézí je možnost najít určitého sportovního odvětví složitější, ale stále zde máme boccii, florbal na elektrických vozících či pro aktivnější quadrurugby, které jsou určeny prvotně pro klienty s touto diagnózou. Nezapomeňme, že do sportu patří i klasické vycházky a toulky do zajímavých zákoutí přírody a ty zvládneme s oporou přátel všichni.

Nebojme se volnočasových aktivit a rozšiřujme naše kompetence ergoterapeutů. Stále je co nabízet a vymýšlet v rámci této oblasti, která je neméně důležitá. Ergoterapeut v naší společnosti by měl být ten, kdo připomene svému klientovi, že žít se dá kvalitním životem. Rekreační a sociální aktivity u klientů se spinální lézí musí tvořit významnou součást jejich života. Pokud byly důležité v životě před úrazem, neměly by se stát méně důležitější s jedincovými omezeními. Pokusme se najít společně s klientem cestu, jak se dá aktivně sportovat na vozíku. A pokud potřebuje naši pomoc, ukažme mu, že jsme tu pro něj.

## 6. ZÁVĚR

Na závěr této bakalářské práce je možné konstatovat, že rekreační a sociální aktivity hrají u klientů se spinální lézí velmi důležitou roli. Tyto aktivity, které nazýváme také volnočasové, by měly zastávat stejný podíl jako aktivity všedního dne a pracovní či produktivní činnosti. Každý člověk se díky volnočasovým aktivitám realizuje a zachovává si dobrou kvalitu života. Sportovní aktivity, které jsou podskupinou rekreačních a sociálních aktivit, tvoří především u mladých jedinců důležitou součást existence. U klientů se spinální lézí jsou nejen významné pro kvalitu života, ale také pro zachování fyzické zdatnosti organismu. Jestliže klient sportuje ve svém volném čase, dochází tak k aktivaci všech orgánových soustav a tudíž se může předcházet komplikacím, například kardiovaskulárním problémům apod.

Ergoterapeut jako odborný pracovník by pak v tomto procesu měl hrát a hraje roli facilitátora. Snaží se tedy s klientem identifikovat možnosti, jaké sportovní aktivity může vzhledem ke svému postižení vykonávat. Dále vytváří podmínky a prostředí, ve kterých se činnosti odehrávají. Oběma způsoby facilitace, tedy usnadnění, ergoterapeut působí v procesu vykonávání sportovních aktivit a často se stává jeho nedílnou součástí. Pokud klient již zná své možnosti a oblíbí si určitý sport, ergoterapeut zde již působí jen jako poradce v případech, kdy si ho klient sám vyhledá (například při získávání speciálního vozíku apod., kdy je nutné kontaktovat nadace pro zakoupení vozíku nehrzeného zdravotními pojišťovny).

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření informačního letáku pro klienty se spinální lézí o možnostech vykonávání sportovních aktivit na území České republiky. Autorka práce se domnívá, že tento cíl si vytyčila správně a také ho splnila. Konkrétní cíl byl vytvořen proto, aby byl využitelný a prospěšný v praktickém životě jedinců s poraněním míchy. V letáku jsou popsány základní údaje o jednotlivých sportovních klubech a organizacích komunitní péče, které nabízejí možnost sportování. Souhrnem takto popsaných informací se do rukou klientů, terapeutů a dalších zájemců dostává ucelený přehled informací, které nebyly doposud sepsány. Autorka práce proto doufá, že díky této bakalářské práci a jejímu praktickému výstupu dojde ke zkvalitnění dostupných služeb u specifické skupiny klientů a ke zlepšení situace v oblasti této problematiky. Informační leták bude rozeslán všem organizacím pomocí emailové korespondence a tak se rozšíří i mezi další zájemce o sportovní vyžití ve volném čase.

## 7. REFERENČNÍ SEZNAM

### Tištěné zdroje:

- BREINES, B. E.. Occupational therapy activities from clay to computers: theory and practice. 1st ed. Philadelphia : Davis, 1995. 245 s. ISBN 0-8036-1145-5. s. 3 – 19.
- CVRKOVÁ, T. Přednáška z předmětu Terapeutické techniky a činnosti – Aplikované pohybové aktivity. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2005/2006.
- DRAPELA, J.V. Přehled teorií osobnosti. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 176 s. ISBN 80-7178-134-7. s.135-141.
- FALTÝNKOVÁ, Z. a kol. Paraplegie, tetraplegie. 1. vyd. Praha: Svaz paraplegiků s finanční podporou MZ ČR, 1997. 56 s. s. 5, 10.
- FALTÝNKOVÁ, Z. a kol. Cesta k nezávislosti po poškození míchy. 1. vyd. Praha: Svaz paraplegiků, 2004. 84 s. s. 6-27, 83.
- HAGEDORN, R. Occupational Therapy: Perspectives and Processes. 1st ed. New York: Churchill Livingstone, 1995. 328 s. ISBN 0-443-04978-5. s. 14-16.
- HAMÁČKOVÁ, L. Přednáška z předmětu Úvod do ergoterapie – Ergoterapeutická analýza, adaptace a stupňování činnosti. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2005.
- CHLUMECKÁ, J. Přednáška z předmětu Úvod do ergoterapie – Ergoterapie jako profese. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2005/2006.
- CHLUMECKÁ, J. Přednáška z předmětu Úvod do ergoterapie – Ergoterapeutický proces a Kvalita života. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2005/2006.
- JERSÁKOVÁ, A. Přednáška z předmětu Teorie ergoterapie – Organizace zdravotně postižených. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2005/2006.
- KÁBELE, J. Sport vozíčkářů. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. 196 s. ISBN 80-7033-233-6. s. 6-12.
- KALVACH, Z. a kol. Geriatrie a gerontologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6. s. 439-440.

- KOLEKTIV AUTORŮ A KONZULTANTŮ ENCYKLOPEDICKÉHO DOMU. Slovník cizích slov. 1. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 2002. 368 s. ISBN 80-90-1647-8-1.
- MUMENTHALER, M., MATTLE H. Neurologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 652 s. ISBN 80-7169-545-9. s. 300.
- NOVÁKOVÁ, O. Přednáška z předmětu Ergoterapie v geriatrici – Aktivita a ergoterapie. Praha: Univerzita Karlova. 1.lékařská fakulta, 2007.
- PAROUBKOVÁ, J. a kol. Lékařský slovník anglicko-český česko-anglický. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1985. 704 s.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 232 s. ISBN 80-7178-295-5.
- PETEROVÁ, V. a kol. Páteř a mícha. 1. vyd. Praha: Galén, 2005. 190 s. ISBN 80-7262-336-2. s. 13-16, 125-128.
- ŘEŠETKA, M. Anglicko-český česko-anglický slovník. 8. vyd. Olomouc: Fin Publishing, 2002. 1312 s. ISBN 80-86002-79-9.
- ŠVESTKOVÁ, O. Přednášky z předmětu Legislativa, systém zdravotní, sociální péče a rehabilitace. Praha: Univerzita Karlova. 1. lékařská fakulta, 2008.
- TROJAN, S., DRUGA, R., PFEIFFER, J., VOTAVA, J. Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 240 s. ISBN 80-247-1296-2. s. 117.
- TURNER, A., FOSTER, M., JOHNSON, S.E. Occupational therapy and physical dysfunction: principles, skills and practice. 5th ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2002. 666 s. ISBN 0-443-06224-2.
- VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3. s. 82-83, 181.
- VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2004. 360 s. ISBN 80-246-0841-3. s. 168.
- VYMĚTAL, J. Lékařská psychologie. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 400 s. ISBN 80-7178-740-X. s. 73-87.
- WENDSCHE, P., KŘÍŽ, J. Doporučené postupy v léčbě a rehabilitaci pacientů po poškození míchy – Péče v akutní fázi po poškození míchy. 1. vyd. Praha: Svaz paraplegiků s podporou MZ ČR, 2005. 28 s.

### Internetové zdroje:

- Adapted Sports & Athletics Program For youth and adults with disabilities [online]. [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.sanantonio.gov/sapar/therapeutic.asp>>.
- Aqua Experience: Adaptive Watersports – A New Kind of Freedom [online]. [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.adaptiveadventures.org/Programs/aqua/aqua.html>>.
- Běžecké lyžování [online]. poslední revize 21.3.2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <[http://www.apa.upol.cz/www/index.php?option=com\\_content&task=view&id=70&Itemid=123](http://www.apa.upol.cz/www/index.php?option=com_content&task=view&id=70&Itemid=123)>.
- BRAGGINS, D. Trail Orienteering [online]. last revision 10th of September 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.trailo.org/introduction/challenge.htm>>.
- Bocce Introduction [online]. last revision 15th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/lifetime/fact\\_sheet.php?sheet=3](http://www.ncpad.org/lifetime/fact_sheet.php?sheet=3)>.
- CÍSAŘ, M. Charakteristika tenisu na vozíku v ČR [online]. c2006, [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.cwta.cz/article.php?item=charakteristika-tenisu-na-voziku-v-cr>>.
- CÍSAŘ, M. Prague Cup Czech Indoor 2007 – Stefan Olsson ze Švédska získal v Průhonicích oba tituly [online]. c2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.cwta.cz/article.php?item=prague-cup-czech-indoor-2007-stefan-olsson-ze-svedska-ziskal-v-pruhonicich-oba-tituly>>.
- Curling [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skkrno.cz/curling.html>>.
- ČERVENKOVÁ, G. Mistrovství ČR v terčové lukostřelbě Spastic Handicap [online]. c2007, poslední revize 29.8. 2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.shsa.cz/lukostrelba/mistrovstvi-cr-v-tercove-lukostrelbe>>.
- ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ. Koncepce oboru ergoterapie [online]. c2008, [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <<http://www.ergoterapie.org/dokumenty/koncepce2007.pdf>>.
- Fotogalerie ČATHS [online]. [cit. 2008-03-26]. Dostupné z <<http://www.caths.cz/cpg1414/displayimage.php?album=5&pos=4>>.

- Fotogalerie – Tandemové seskoky [online]. [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <<http://www.tandemove-seskoky-impact.cz/fotogalerie-tandemove-seskoky-216.html>>.
- HÁJEK, M. Motivace a vedení lidí [online]. [cit. 2008-02-03]. Dostupné z <<http://www.vedeme.cz/>>.
- Historie EWH [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skakada.com/ewh/historie-sportu>>.
- History of Wheelchair Basketball [online]. last revision 19th of November 2007 [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.nwba.org/index.php?module=ContentExpress&func=display&ceid=18>>.
- Chutes and Ramps [online]. last revision 15th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/lifetime/fact\\_sheet.php?sheet=3&section=22](http://www.ncpad.org/lifetime/fact_sheet.php?sheet=3&section=22)>.
- Introduction to Basketball [online]. last revision 2nd of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/competitive/fact\\_sheet.php?sheet=4](http://www.ncpad.org/competitive/fact_sheet.php?sheet=4)>.
- Introduction to Scuba Diving [online]. last revision 15th December 2005, [cit. 2008-03-13]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=49](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=49)>.
- Introduction to Climbing [online]. last revision 12th December 2005, [cit. 2008-03-04]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=13&section=66](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=13&section=66)>.
- Introduction to Cycling [online]. last revision 12th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/competitive/fact\\_sheet.php?sheet=21](http://www.ncpad.org/competitive/fact_sheet.php?sheet=21)>.
- Introduction to Kayaking [online]. last revision 10th September 2007, [cit. 2008-03-12]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=19](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=19)>.
- Introduction to Sled Hockey [online]. last revision 15th of December 2006 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/lifetime/fact\\_sheet.php?sheet=246](http://www.ncpad.org/lifetime/fact_sheet.php?sheet=246)>.

- Introduction to Swimming [online]. last revision 12th December 2005 [cit. 2008-03-04]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=17](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=17)>.
- Introduction to Table Tennis [online]. last revision 19th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=74&section=543](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=74&section=543)>.
- Jachting [online]. [cit. 2008-03-26]. Dostupné z <<http://www.caths.cz/index.php?page=jachting>>.
- Jachting [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz/index.php?sec=7&disc=7>>.
- Kuželky [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz/index.php?sec=7&disc=9>>.
- Living With Spinal Cord Injury [online]. last revision 16th May 2007 [cit. 2008-02-08]. Available from <<http://www.aota.org/Consumers/Tips/Work/Travel/35197.aspx>>.
- Lukostřelba [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skibrno.cz/lukostrelba.html>>.
- Lukostřelba [online]. [cit. 2008-03-12]. Dostupné z <<http://www.sportbezbarier.cz/index.php?sec=7&disc=10>>.
- MACHOVÁ, I. Atletika vozičkářů [online]. [cit. 2008-02-27]. Dostupné z <<http://www.atletikavozickaru.cz/historie.php>>.
- Mistrovství České republiky v atletice tělesně postižených [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <[http://www.atletikavozickaru.cz/galerie/mcr\\_06/base0.html](http://www.atletikavozickaru.cz/galerie/mcr_06/base0.html)>.
- Naše aktivity - Stolní tenis [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.ssvm.cz/index.php?page=aktivity>>.
- O sportu [online]. [cit. 2008-03-04]. Dostupné z <<http://www.skakada.com/florbal/o-sportu>>.
- Plavání [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skibrno.cz/plavani.html>>.
- Potápění [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skvp Praha.org/potapeni.html>>.

- Pravidla curlingu a soutěžní pravidla [online]. [cit. 2008-02-27]. Dostupné z <<http://www.curling.cz/pravidla/pravidla.php>>.
- Quad Team [online]. [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <[http://www.skvp Praha.org/motor\\_ctyrkolky0.html](http://www.skvp Praha.org/motor_ctyrkolky0.html)>.
- SELICHAR, J., SETRANS. Kompenzační pomůcky pro dospělé [online]. [cit. 2007-01-09]. Dostupné z <<http://pomucky.com/>>.
- Skiing Outriggers [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.sitski.com/outtrigger.htm>>.
- Sport Wheelchairs [online]. last revision 2nd of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/lifetime/fact\\_sheet.php?sheet=110&section=832](http://www.ncpad.org/lifetime/fact_sheet.php?sheet=110&section=832)>.
- Sportovní mechanické vozíky [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.medicco.cz/mechanicke-voziky-sportovni.php>>.
- Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz/katalog/sportovni-voziky-a-sportovni-technika.php>>.
- Staying Safe and Healthy While Traveling [online]. last revision 15th of May 2007 [cit. 2008-02-08]. Available from <http://www.aota.org/Consumers/Tips/Work/Travel/35197.aspx>.
- ŠVADLENKA, M. Motivace, motivační teorie [online]. [cit. 2008-02-03]. Dostupné z <<http://budvar.wocis.net/>>.
- Tetra-challenger [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.praschberger.com/praschhpen/home2.htm>>.
- THE SUPERLITES STABILIZERS [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <[http://www.dualski.com/uniski-dualski\\_loisirs-uk.htm](http://www.dualski.com/uniski-dualski_loisirs-uk.htm)>.
- Trail Orienteering [online]. last revision 10th of September 2007 [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.trailo.org/introduction/intro.htm>>.
- UHER, V. Vítejte na webu Snow Wolves Teamu [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skakada.com/ewh/home>>.
- Výsledky 3.mezinárodního turnaje v curlingu vozičkářů [online]. poslední revize 23.10.2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.shsa.cz/curling/>>.
- Water Skiing Introduction [online]. last revision 7th February 2005, [cit. 2008-03-12]. Available from <[http://www.ncpad.org/fun/fact\\_sheet.php?sheet=248](http://www.ncpad.org/fun/fact_sheet.php?sheet=248)>.



- What is Adaptive Skiing & Sports? [online]. last revision 18th of December 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.sitski.com/whatisit.htm>>.
- What is the WCHL? [online]. [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.thewchl.com/about.htm>>.
- Wheelchair Rugby [online]. last revision 19th of July 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <[http://www.ncpad.org/competitive/fact\\_sheet.php?sheet=8&section=24](http://www.ncpad.org/competitive/fact_sheet.php?sheet=8&section=24)>.
- Which is the better choice, The Uniski or the Dualski ? [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <[http://www.dualski.com/uniski-dualski\\_loisirs-uk.htm](http://www.dualski.com/uniski-dualski_loisirs-uk.htm)>.
- Závěsný kuželník [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skibrno.cz/zavkuz.html>>.

## **8. PŘÍLOHY**

### **Seznam příloh:**

Příloha 1: Rozdělení páteřních segmentů a míšních kořenů

Příloha 2: Mícha

Příloha 3: Problematika proleženin

Příloha 4: Desatero pro prevenci vzniku dekubitů

Příloha 5: Funkční nezávislost

Příloha 6: Ergoterapeutická intervence – shrnutí působnosti ergoterapeuta

Příloha 7: Polohování a náhradní úchop u aktivní funkční ruky tetraplegiků

Příloha 8: Popis a ukázka mechanického a elektrického vozíku

Příloha 9: Vybrané kompenzační pomůcky

Příloha 10: Hierarchická struktura teorie potřeb A.H. Maslowa

Příloha 11: Pyramida kvality života

Příloha 12: Basketbal vozíčkářů

Příloha 13: Tenis vozíčkářů

Příloha 14: Stolní tenis

Příloha 15: Quadrurugby vozíčkářů

Příloha 16: Atletika vozíčkářů

Příloha 17: Cyklistika a handbike

Příloha 18: Sledge hokej

Příloha 19: Lyžování

Příloha 20: Boccia

Příloha 21: Orientační závod

Příloha 22: Curling vozíčkářů

Příloha 23: Florbal vozíčkářů

Příloha 24: EWH (Florbal na elektrických vozících)

Příloha 25: Plavání

Příloha 26: Potápění

Příloha 27: Jachting

Příloha 28: Kajaking

Příloha 29: Vodní lyžování

Příloha 30: Lukostřelba

Příloha 31: Závěsný kuželník

Příloha 32: Šerm

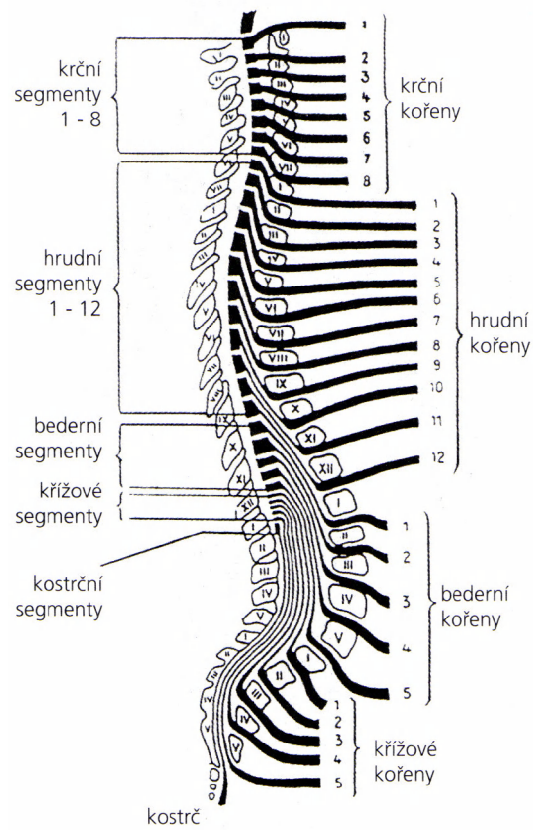
Příloha 33: Lezení

Příloha 34: Čtyřkolky

Příloha 35: Tandemové seskoky

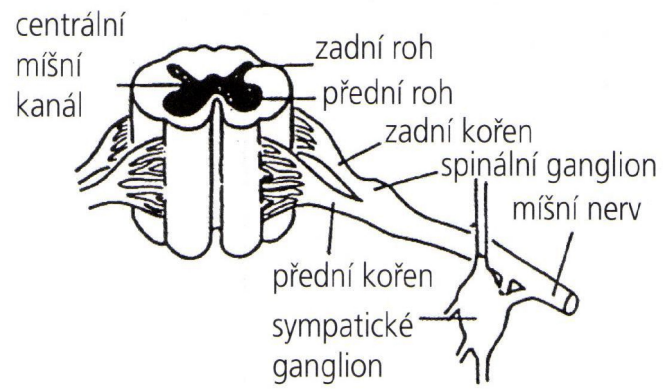
Příloha 36: Seznam nepoužívanějších pojmů

**Příloha 1: Rozdělení páteřních segmentů a míšních kořenů – s. 10.**



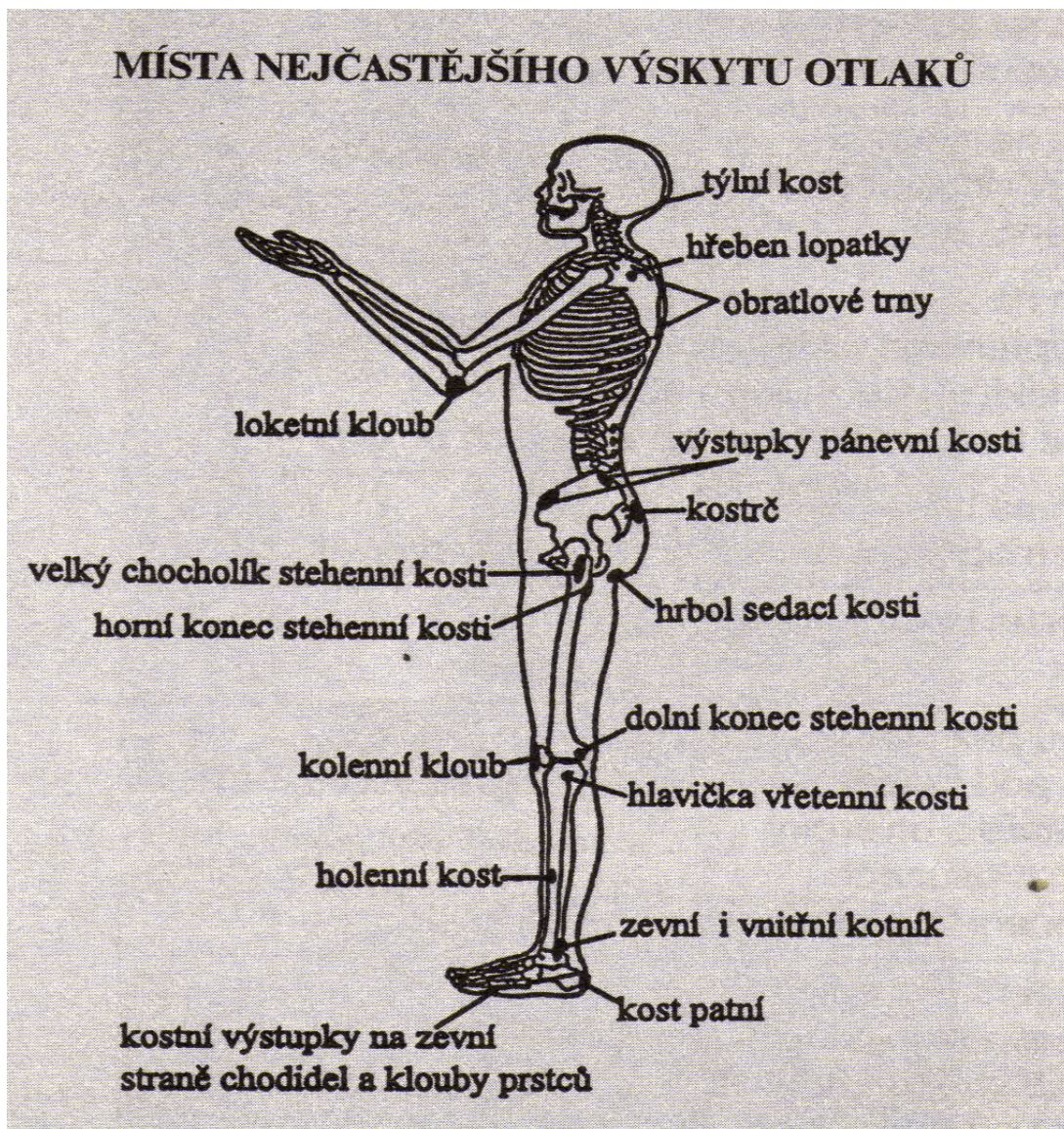
Obrázek 1. Rozdělení páteřních segmentů a míšních kořenů (Faltýnková a kol., 2004).

**Příloha 2: Mícha – s. 10.**



Obrázek 2. Řez páteřní míchou (Faltýnková a kol., 2004).





Obrázek 3. Místa nejčastějšího výskytu otlaků (Faltýnková a kol., 1997).

#### **Příloha 4: Desatero pro prevenci vzniku dekubitů – s. 11.**

Tato příloha je uváděna především proto, abychom si uvědomili souvislost přítomnosti dekubitů a tréninku ADL. Člověk, který se díky proleženině nemusí cítit dobře, je tímto faktorem ovlivňován. Jeho motivace pro trénování jednotlivých položek pADL a iADL může být na základě špatného vývoje dekubitu velmi ovlivněna (Faltýnková a kol., 1997).

1. *„Polohování podle požadavků zdravotního stavu plegika s využitím různých polohovacích pomůcek k odlehčení tlaku exponovaných míst – polohovací lůžka, polštáře, klíny, pytlíky s pískem k zapolohování, polštáře ve tvaru podkovy pod hlavu.*
2. *„Dodržování důkladné hygieny ohrožených částí těla – stále čistá a suchá pokožka, ošetřená ochrannou mastí.*
3. *Častá kontrola exponovaných míst – jakékoliv změny jsou varováním pro vznik proleženiny.*
4. *Rovné a suché lůžko (pozor na záhyby na prostěradle).*
5. *Vhodné antidekubitní matrace, podložky (vzduchové matrace) a sedací antidekubitní polštáře do vozíku.*
6. *Vhodná šíře vozíku, správný sed.*
7. *Důsledná péče o pravidelné vyprazdňování moči a stolice (používání vhodných pomůcek pro inkontinenci, pravidelné cévkování apod.).*
8. *Důsledně prováděné rehabilitační ošetrovatelství (pasivní a aktivní cvičení, ošetrovatelská péče, koncept basální stimulace v ošetrovatelství pro ovlivnění spasticity).*
9. *Péče o psychiku.*
10. *Pozor na tření kůže o podložku při přemisťování a přesunech. “*

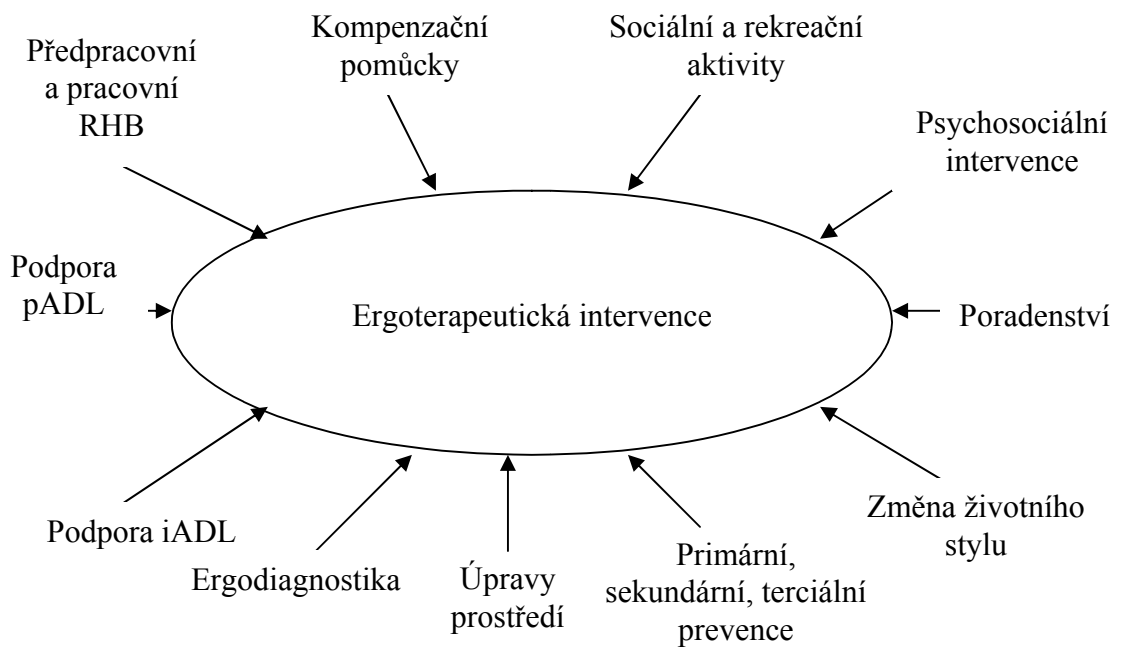
**Příloha 5: Funkční nezávislost – s. 13.**

	osobní hygiena	oblékání	každodenní činnosti	komunikace	mobilita	mobilita na lůžku	přesuny	chůze
C1 – C3	plná asistence	plná asistence	plná asistence	elektronickou pomůckou či hlasem ovládaný PC a systém kontroly okolí	elektrický vozík ovládaný hlavou/ ústy přes vzduchovou ústní tyčku; na mechanickém vozíku plná asistence	plná asistence	zvedák	není schopen
C4	plná asistence	plná asistence	plná asistence	elektronickou pomůckou, hlasem či ústní tyčkou ovládaný PC a systém kontroly okolí	elektrický vozík ovládaný bradou, na mechanickém vozíku plná asistence	plná asistence	zvedák	není schopen
C5	schopen vyčistit si zuby, holení s pomůckou, učeše se	dopomáhá s oblékáním horní poloviny	připravené jídlo jí s pomůckou	pomůcka na PC, systém kontroly okolí; schopen psát s ortézou a s pomůckou	elektrický vozík ovládaný rukou, mechanický vozík ovládá pouze na hladkém povrchu (v bytě)	dopomáhá při otáčení, asistent pomůže v oporách a zapalování	zvedák, asistent pomůže při přesunu přes skluznou desku	není schopen
	osobní hygiena	oblékání	každodenní činnosti	komunikace	mobilita	mobilita na lůžku	přesuny	chůze
C6	nezávislý s pomůckami v upraveném prostředí	částečně až převážně nezávislý	převážně nezávislý, některá jídla potřebuje nakrájet, s pomůckami je schopen připravit občerstvení a nápoj	schopen psát s pomůckou s určitým typem tužky	nezávislý na lehkém aktivním vozíku na hladkém povrchu (v interiéru i exteriéru), elektrický vozík využívá v exteriéru	může být nezávislý, ale většinou potřebuje asistenci při posazování	může být nezávislý, ale většinou potřebuje asistenci či užívá skluznou desku	není schopen
C7	nezávislý	nezávislý	nezávislý, ale potřebuje úpravy	nezávislý	nezávislý v interiéru i v exteriéru	nezávislý	nezávislý	není schopen
C8 – Th1	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	není schopen
Th 1 – Th 10	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	chůze s nataženými koleny, pevná ortéza na kolena a kotník, bradla
Th 10 – L2	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	ortézy s kloubem a podporou kotníků, berle
L3 – L5	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nezávislý	nemusí užívat vozík	nezávislý	nelze aplikovat	ortéza na kotník, berle, hůl

Tabulka 1. Tabulka cílů funkční nezávislosti (Faltýnková a kol., 2004).

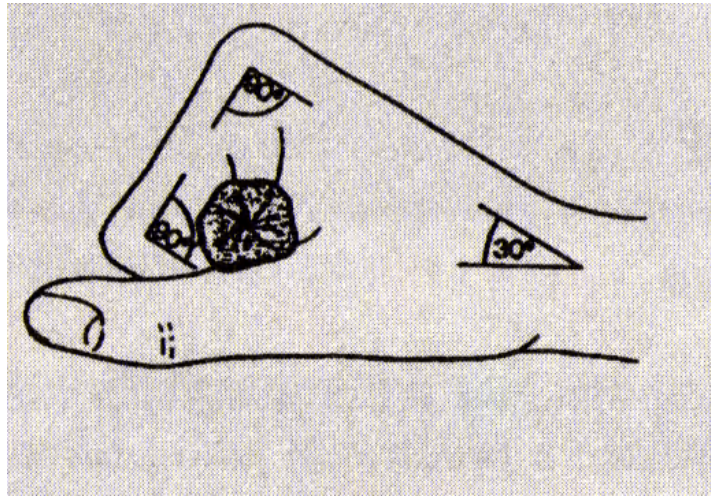


**Příloha 6: Ergoterapeutická intervence – shrnutí působnosti ergoterapeuta, s. 13.**

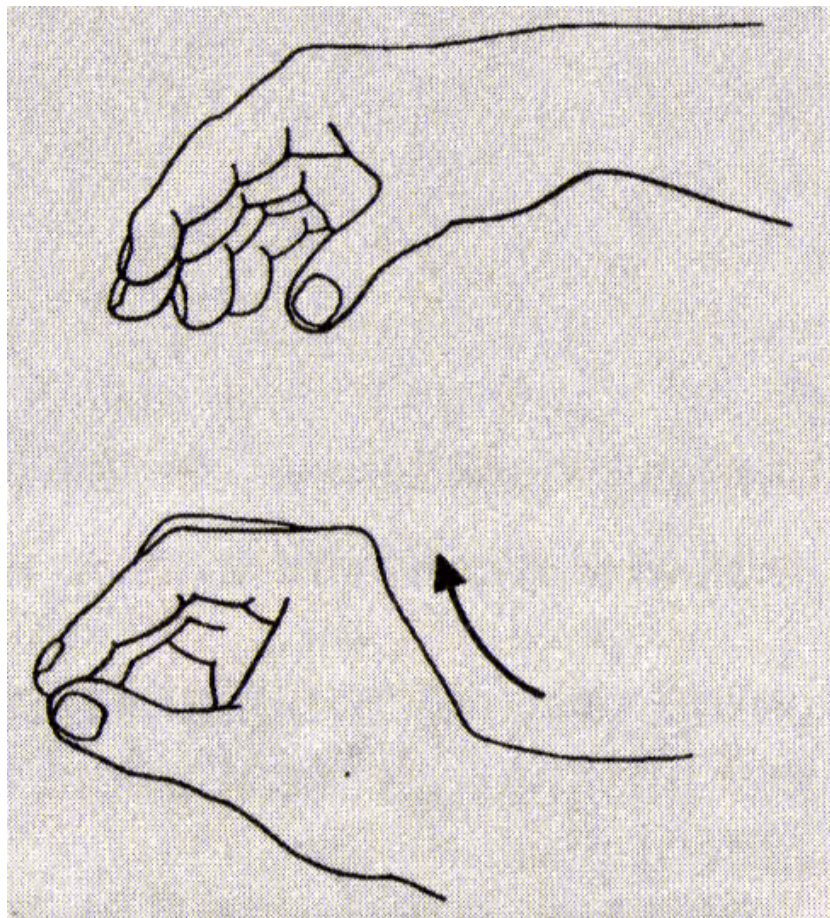


Obrázek 4. Ergoterapeutická intervence (Chlumecká, 2005).

**Příloha 7: Polohování a náhradní úchop u aktivní funkční ruky tetraplegiků – s. 13**  
(Faltýnková a kol., 1997).

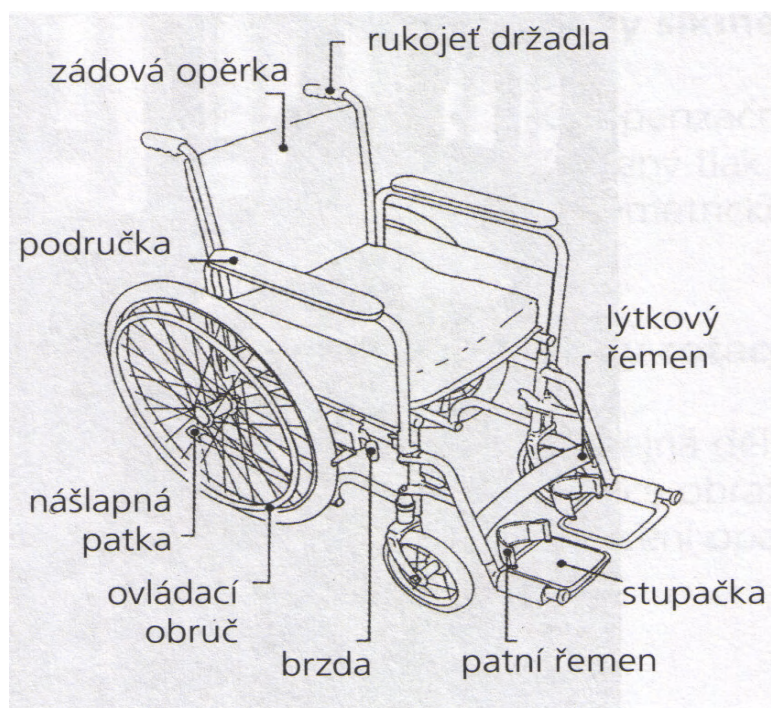


Obrázek 5. Funkční polohování ruky.



Obrázek 6. Náhradní úchop.

**Příloha 8: Popis a ukázka mechanického a elektrického vozíku – s. 13.**



Obrázek 7. Popis jednotlivých částí standardního mechanického vozíku (Faltýnková a kol., 2004).



Obrázek 8. Typ mechanického vozíku.<sup>41</sup>

<sup>41</sup> SELICHAR, J. SETRANS. Kompenzační pomůcky pro dospělé [online]. [cit. 2008-01-09]. Dostupné z <<http://pomucky.com/>>.





Obrázek 9. Typ mechanického vozíku.<sup>42</sup>



Obrázek 10. Typ elektrického vozíku.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> SELICHAR, J. SETRANS. Kompenzační pomůcky pro dospělé [online]. [cit. 2008-01-09]. Dostupné z <<http://pomucky.com/>>.

<sup>43</sup> SELICHAR, J. SETRANS. Kompenzační pomůcky pro dospělé [online]. [cit. 2008-01-09]. Dostupné z <<http://pomucky.com/>>.

**Příloha 9: Vybrané kompenzační pomůcky – s. 13.<sup>44</sup>**



Obrázek 11. Vybrané kompenzační pomůcky pro sebesycení.



Obrázek 12. Vybraná kompenzační pomůcka pro pití.

<sup>44</sup> SELICHAR, J. SETRANS. Kompenzační pomůcky pro dospělé [online]. [cit. 2008-01-09]. Dostupné z <<http://pomucky.com/>>.



33060 045/070

Obrázek 13. Švédský podavač – kompenzační pomůcka pro zvedání předmětů z určených míst.



Obrázek 14. Polohovací postel.



Obrázek 15. Vybraný typ sedačky na vanu pro přesun a provádění hygieny.



Obrázek 16. Vybrané madlo pro usnadnění přesunu toalety - zpět.



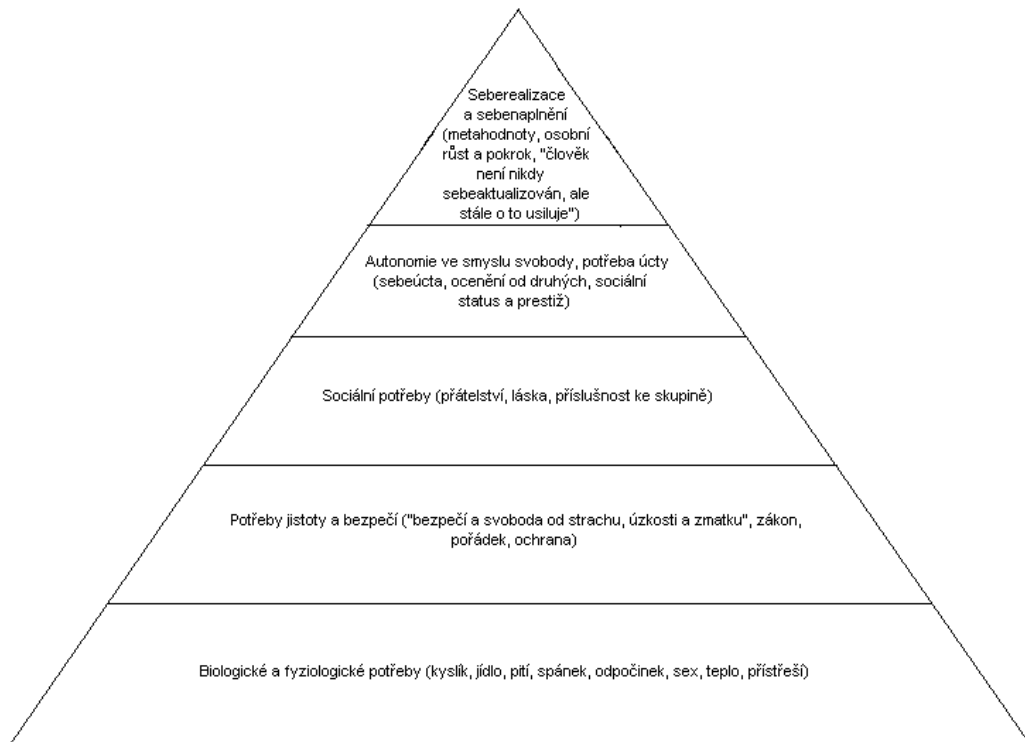
Obrázek 17. Vybrané madlo pro usnadnění přesunu vana - zpět.



Obrázek 18. Vybraný typ zvedáku pro přesuny méně pohyblivých klientů.



**Příloha 10: Hierarchická struktura teorie potřeb A.H.Maslowa – s. 15<sup>45</sup>.**

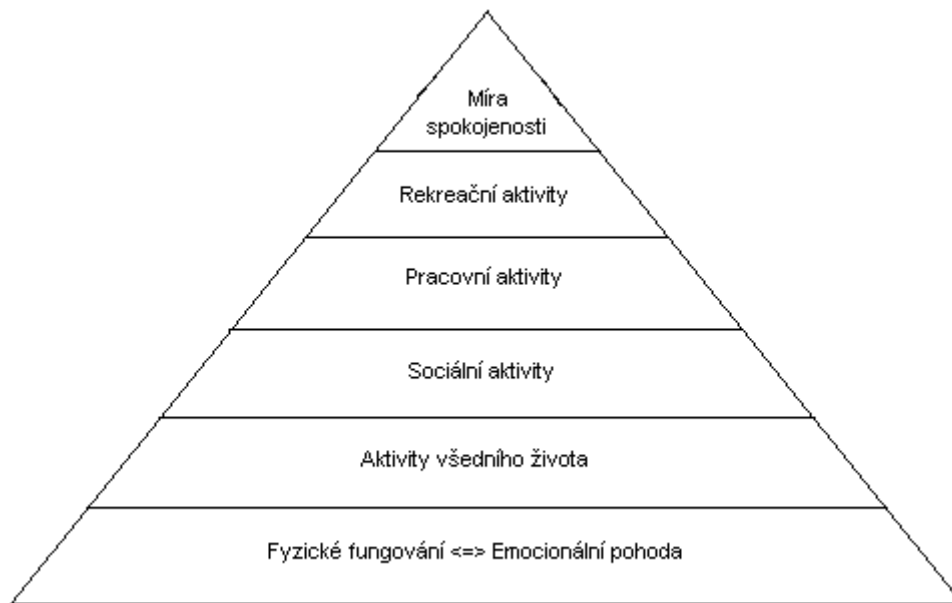


Obrázek 19. Hierarchická struktura teorie potřeb.

---

<sup>45</sup> VÁGNEROVÁ, M. Základy psychologie. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2004. 360 s. ISBN 80-246-0841-3. & HÁJEK, M. Motivace a vedení lidí [online]. [cit. 2008-02-03]. Dostupné z <<http://www.vedeme.cz/>>. & ŠVADLENKA, M. Motivace, motivační teorie [online]. [cit. 2008-02-03]. Dostupné z <<http://budvar.wocis.net/>>.

**Příloha 11: Pyramida kvality života – s. 17.**



Obrázek 20. Pyramida kvality života (Chlumecká, 2005).

**Příloha 12: Basketbal vozíčkářů – s. 22.**



Obrázek 21. Typ sportovního vozíku, který se využívá při basketbalu.<sup>46</sup>



Obrázek 22. Ukázka hry.<sup>47</sup>

<sup>46</sup> Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz>>.

<sup>47</sup> History of Wheelchair Basketball [online]. last revision 19th of November 2007 [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.nwba.org>>.



Obrázek 23. Zapálenost a napětí všech hráčů basketbalu.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> History of Wheelchair Basketball [online]. last revision 19th of November 2007 [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.nwba.org>>.

**Příloha 13: Tenis vozíčkářů – s. 22.**



Obrázek 24. Typ sportovního vozíku vhodného pro hráče tenisu.<sup>49</sup>



Obrázek 25. Tenisové utkání.<sup>50</sup>

<sup>49</sup> Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz>>.

<sup>50</sup> ČÍSAŘ, M. Prague Cup Czech Indoor 2007 – Stefan Olsson ze Švédska získal v Průhonicích oba tituly [online]. c2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.cwta.cz>>.

**Příloha 14: Stolní tenis – s. 23.<sup>51</sup>**



Obrázek 26. Stolní tenis – hra I.



Obrázek 27. Stolní tenis – hra II.

---

<sup>51</sup> Naše aktivity - Stolní tenis [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.ssvm.cz>>.

**Příloha 15: Quadrurugby vozíčkářů – s. 23.<sup>52</sup>**



Obrázek 27. Hráči při utkání.



Obrázek 28. Soutěživost na vozíku.

---

<sup>52</sup> Wheelchair Rugby [online]. last revision 19th of July 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Příloha 16: Atletika vozíčkářů – s. 23.**



Obrázek 29. Sportovní vozík pro špičkové výkony / rychlostní jízdu na oválu i silniční tratě.<sup>53</sup>



Obrázek 30. Ukázka jízdy na vozíku, který se využívá v atletice.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Sportovní mechanické vozíky [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.medicco.cz>>.

<sup>54</sup> Mistrovství České republiky v atletice tělesně postižených [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.atletikavozickaru.cz>>.





Obrázek 31. Vrh diskem.<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Mistrovství České republiky v atletice tělesně postižených [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.atletikavozickaru.cz>>.

**Příloha 17: Cyklistika a handbike – s. 24.<sup>56</sup>**



Obrázek 32. Typ sportovního vozíku, který je určen především pro rekreační cyklistiku.



Obrázek 33. Handbike.

---

<sup>56</sup> Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz>>. & Tetra-challenger [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.praschberger.com>>.



Obrázek 34. Možnost zapojení vlastního mechanického vozíku ke konstrukci pro rekreační cyklistiku.



Obrázek 35. Možnosti rekreační aktivity na kole vozíčkáře.

**Příloha 18: Sledge hokej – s. 24.<sup>57</sup>**



Obrázek 36. Ukázka sportovního vybavení (u jedince s poraněním míchy vypadá toto zařízení stejně).



Obrázek 37. Hráč v zápalu hry.



Obrázek 38. Možnosti pohybu na ledové ploše pomocí zkrácených hokejek.

---

<sup>57</sup> Introduction to Sled Hockey [online]. last revision 15th of December 2006 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Příloha 19: Lyžování – s. 25.**



Obrázek 39. Vybavení pro mono-ski.<sup>58</sup>



Obrázek 40. Detail uchycení stabilizátory k horní končetině lyžaře.<sup>59</sup>

<sup>58</sup> Which is the better choice, The Uniski or the Dualski ? [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.dualski.com>>.

<sup>59</sup> THE SUPERLITES STABILIZERS [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.dualski.com>>.



Obrázek 41. Různé druhy stabilizátorů.<sup>60</sup>



Obrázek 42. Sjezd pomocí bi-ski.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Skiing Outriggers [online]. [cit. 2008-03-06]. Available from <<http://www.sitski.com>>.

<sup>61</sup> What is Adaptive Skiing & Sports? [online]. last revision 18th of December 2007 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.sitski.com>>.





Obrázek 43. Použití sit-ski.<sup>62</sup>



Obrázek 44. Vybavení na běžecké lyžování.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> What is Adaptive Skiing & Sports? [online]. last revision 18th of December 2007[cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.sitski.com>>.

<sup>63</sup> Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz>>.



Obrázek 45. Běžecské lyžování jako vrcholový sport.<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> Běžecské lyžování [online]. poslední revize 21.3.2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.apa.upol.cz>>.



**Příloha 20: Boccia – s. 26.<sup>65</sup>**



Obrázek 46. Rampa, díky níž může i kvadruplegik ovládat svoji vrhací kouli.



Obrázek 47. Dopomoc přidržení vrhací koule je někdy nezbytně nutná, není zakázána.

---

<sup>65</sup> Chutes and Ramps [online]. last revision 15th of December 2005 [cit. 2008-02-27]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Příloha 21: Orientační závod – s. 26.<sup>66</sup>**



Obrázek 48. Trail O – orientační závod.

---

<sup>66</sup> Trail Orienteering [online]. last revision 10th of September 2007 [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.trailo.org>>.

**Příloha 22: Curling vozíčkářů – s. 27.**



Obrázek 49. Curling – ukázka hry I.<sup>67</sup>



Obrázek 50. Curling – ukázka hry II.<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Výsledky 3.mezinárodního turnaje v curlingu vozíčkářů [online]. poslední revize 23.10.2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.shsa.cz>>.

<sup>68</sup> Curling [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skbrno.cz>>.

**Příloha 23: Florbal vozičkářů – s. 27.**



Obrázek 51. Vybraný mechanický vozík, který je vhodný nejen pro florbal, ale také basketbal či tenis.<sup>69</sup>



Obrázek 52. Použití florbalové hokejky při hře.<sup>70</sup>



Obrázek 53. Florbalové utkání.<sup>71</sup>

<sup>69</sup> Sportovní vozíky a sportovní technika [online]. [cit. 2008-03-06]. Dostupné z <<http://www.sivak.cz>>.

<sup>70</sup> What is the WCHL? [online]. [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.thewchl.com>>.

<sup>71</sup> What is the WCHL? [online]. [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.thewchl.com>>.

**Příloha 24: EWH (Florbal na elektrických vozících) – s. 27.**



Obrázek 54. Florbalové utkání I.<sup>72</sup>



Obrázek 55. Florbalové utkání II.<sup>73</sup>



Obrázek 56. Brankář.<sup>74</sup>

<sup>72</sup> Historie EWH [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skakada.com>>.

<sup>73</sup> What is the WCHL? [online]. [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.thewchl.com>>.

<sup>74</sup> What is the WCHL? [online]. [cit. 2008-03-10]. Available from <<http://www.thewchl.com>>.

**Příloha 25: Plavání – s. 28.**



Obrázek 57. Plavání v krytém bazénu.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup> Plavání [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skbrno.cz>>.



**Příloha 26: Potápění – s. 28.<sup>76</sup>**



Obrázek 58. Spolupráce chodící – sedící při přípravě do vodního prostředí.



Obrázek 59. Potápění v mořských vodách.

---

<sup>76</sup> Potápění [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skvp Praha.org>>.

**Příloha 27: Jachting – s. 29.**



Obrázek 60. Přesun na loď vyžaduje také dopomoc okolí.<sup>77</sup>



Obrázek 61. Jachting na moři.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Fotogalerie ČATHS [online]. [cit. 2008-03-26]. Dostupné z <<http://www.caths.cz>>.

<sup>78</sup> Jachting [online]. [cit. 2008-03-26]. Dostupné z <<http://www.caths.cz>>.



**Příloha 28: Kajaking – s. 29.**



Obrázek 62. Pádlování.<sup>79</sup>



Obrázek 63. Příprava před sportem.<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Introduction to Kayaking [online]. last revision 10th September 2007, [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

<sup>80</sup> Aqua Experience: Adaptive Watersports – A New Kind of Freedom [online]. [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.adaptiveadventures.org>>.

**Příloha 29: Vodní lyžování – s. 29.<sup>81</sup>**



Obrázek 64. Příprava do vody.



Obrázek 65. Vybavení pro vodní lyžování.

---

<sup>81</sup> Water Skiing Introduction [online]. last revision 7th February 2005, [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.

**Příloha 30: Lukostřelba – s. 30.**



Obrázek 66. Utkání v lukostřelbě.<sup>82</sup>



Obrázek 67. Lukostřelba se dá provozovat i ve venkovním prostředí.<sup>83</sup>

<sup>82</sup> Lukostřelba [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skbrno.cz>>.

<sup>83</sup> ČERVENKOVÁ, G. Mistrovství ČR v terčové lukostřelbě Spastic Handicap [online]. c2007, poslední revize 29.8. 2007, [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.shsa.cz>>.

**Příloha 31: Závěsný kuželník – s. 30.**



Obrázek 68. Turnaj v závěsném kuželníku.<sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> Závěsný kuželník [online]. [cit. 2008-03-10]. Dostupné z <<http://www.skbrno.cz>>.

**Příloha 32: Šerm – s. 30.**



Obrázek 69. Ukázka výcvikového programu v šermu.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> Adapted Sports & Athletics Program For youth and adults with disabilities [online]. [cit. 2008-03-12]. Available from <<http://www.sanantonio.gov>>.

**Příloha 33: Lezení – s. 30.**<sup>86</sup>



Obrázek 70. Ukázka možnosti lezení u klienta s nepohyblivými dolními končetinami.



Obrázek 71. Speciální úchyt, díky němuž se klient může na laně pohybovat.

---

<sup>86</sup> Introduction to Climbing [online]. last revision 12th December 2005, [cit. 2008-03-04]. Available from <<http://www.ncpad.org>>.



**Příloha 34: Čtyřkolky – s. 31.<sup>87</sup>**



Obrázek 72. Čtyřkolka versus vozíčkář.



Obrázek 73. Spolupráce při sportu a přesunech.

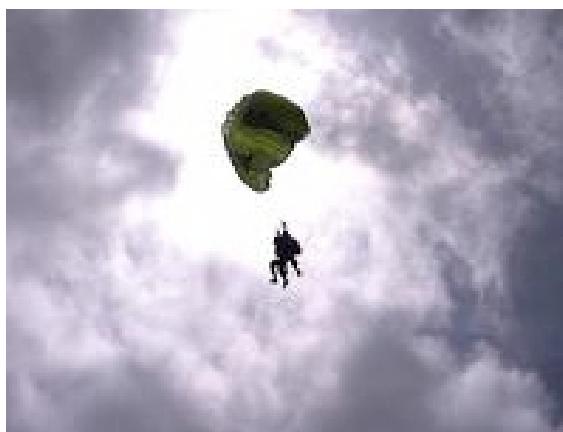
---

<sup>87</sup> Quad Team [online]. [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <<http://www.skvpraha.org>>.

**Příloha 35: Tandemové seskoky – s. 31.<sup>88</sup>**



Obrázek 74. Tandemový seskok – výskok.



Obrázek 75. Tandemový seskok – otevírání.

---

<sup>88</sup> Fotogalerie – Tandemové seskoky [online]. [cit. 2008-03-27]. Dostupné z <<http://www.tandemove-seskoky-impact.cz>>.



## **Příloha 36: Seznam nejpoužívanějších pojmů**

### **Seznam používaných výrazů:**

**ADL** – Activities Of Daily Living neboli aktivity všedního dne. Tyto činnosti ergoterapie rozděluje na personální a instrumentální, často uváděné pod zkratkou pADL a iADL. Mezi personální ADL patří především aktivity péče o sebe sama, tj. sebesycení, koupání, osobní hygiena (čištění zubů, mytí obličeje, česání, mytí rukou, holení, péče o nehty, líčení), použití toalety, oblékání a přesuny (vozik, lůžko, židle). K instrumentálním aktivitám řadíme nakupování (manipulaci s penězi), funkční komunikaci (telefonování, email), transport, péče o druhé (osoby, děti, zvířata), přípravu jídla, domácí práce a znalost a dávkování léků.

**spinální léze** – synonymum pro pojem poranění míchy či transverzální léze míšni.

**povrchové čítí** – citlivost HKK pro dotek, chlad, teplo, diskriminaci dvou bodů, bolest.

**hluboké čítí** – polohocyt, pohybocyt, vibrace.

**plegie končetin** – úplná nehybnost končetin

### **Seznam používaných zkratek:**

např. – například

apod. – a podobně