

## 9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu

Příloha č. 3: Edukační materiály a základní cvičební jednotka pro účastnice výzkumu

Příloha č. 4: Ukázka doplňkových cviků

Příloha č. 5: Vzor pro odběr anamnézy

Příloha č. 6: Formulář pro kineziologický rozbor

Příloha č. 7: Dotazník IPAQ – dlouhá verze

Příloha č. 8: Anketa vlastní konstrukce sloužící k zajištění zpětné vazby od účastnic

Příloha č. 9: Seznam tabulek

## Příloha č. 1: Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Možnosti pohybových aktivit u žen po chirurgické léčbě karcinomu prsu

**Forma projektu:** Teoreticko-praktická práce – diplomová práce

**Období realizace:** 3/2023–6/2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Bc. Marie Trödlerová, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

**Hlavní řešitel:** Bc. Marie Trödlerová, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

**Místo výzkumu (pracoviště):** Anonymizováno

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** MUDr. Bc. Petra Sládková, Ph.D.

**Konzultant na FTVS UK:** PhDr. Klára Daňová, Ph.D.

**Popis projektu:** Cílem této diplomové práce je vytvořit přehled volnočasových, zdravotně a sportovně zaměřených pohybových aktivit vhodných pro ženy po chirurgické léčbě karcinomu prsu. Práce by měla být zároven i podkladem pro připravovaný informační leták, ve kterém bude tato problematika souhrnně a přehledně zpracována. Teoretická část práce bude obsahovat nejen informace týkající se diagnózy karcinomu prsu, ale budou zde také obecně shrnuta nejdůležitější režimová opatření a doporučení vztahující se ke každodennímu životu či pohybovým aktivitám. Speciální část bude tvořena třemi kazuistikami zaměřenými na možnosti pohybových aktivit u žen po chirurgické léčbě karcinomu prsu, a to již od prvních dnů po operaci.

Na začátku spolupráce se, ještě před samotným chirurgickým zákrokem, uskuteční úvodní schůzka, během které bude autorkou práce – fyzioterapeutkou, odebrána anamnéza, proběhne vstupní kineziologický rozbor a účastnice vyplní dotazník mapující úroveň pohybové aktivity. V prvních dnech po chirurgické intervenci budou probandky absolvovat standardně prováděnou fyzioterapii, pod vedením autorky práce – fyzioterapeutky, a to 2x denně po dobu 20 minut. Před odchodem do domácího prostředí obdrží přehled základních režimových opatření a doporučení týkajících se vhodných pohybových aktivit pro následující fázi léčby. Dále budou autorkou seznámeny s cvičební jednotkou určenou do domácího prostředí, trvající v průměru 15 min, která bude zaměřena na udržení kondice a na prevenci vzniku sekundárních komplikací plynoucích z inaktivity u těchto žen. Všechny prvky cvičební jednotky, včetně poznámek týkajících se správného provedení a zásad bezpečnosti, účastnice obdrží i v papírové podobě. Náplň cvičební jednotky bude vycházet z poznatků z oboru fyzioterapie a bude individuálně upravena a přizpůsobena výsledkům vstupního kineziologického rozboru, anamnéze, ale také aktuálním obtížím či potřebám jednotlivých probandek. Sestavena bude autorkou práce – fyzioterapeutkou, která se v této problematice pohybuje a vhodnost cvičební jednotky pro tyto ženy bude navíc konzultována i s rehabilitačním lékařem. Účastnice budou autorkou i nadále sledovány po dobu 2 měsíců prostřednictvím online konzultací, které budou po předchozí domluvě probíhat s frekvencí 1x týdně a které budou zároven určeny i pro zodpovězení případných dotazů. Konzultace poslouží pro mapování aktuálního stavu účastnic výzkumu a případné změny či pokroky budou zaznamenány v praktické části diplomové práce. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Do projektu budou zařazeny tři ženy ve věkové kategorii 20-55 let, u kterých byla indikována a následně bude provedena chirurgická léčba karcinomu prsu. Jejich způsobilost k účasti na této výzkumné práci bude konzultována s jejich ošetřujícím lékařem a s vedoucí magisterské práce MUDr. Bc. Petrou Sládkovou, Ph.D.

**Zajištění bezpečnosti:** Výzkumné šetření bude neinvazivní. Všechny účastnice projektu budou před jeho zahájením autorkou práce – fyzioterapeutkou, podrobně seznámeny s jeho průběhem a dostanou potřebné informace. Veškerá režimová opatření a doporučení týkajících se vhodných pohybových aktivit po chirurgické léčbě karcinomu prsu budou vycházet ze studia příslušné odborné literatury. Náplň cvičební jednotky, určené do domácího prostředí, bude vycházet z poznatků z oboru fyzioterapie a bude individuálně upravena a přizpůsobena výsledkům vstupního kineziologického rozboru, anamnéze, ale také aktuálnímu pooperačnímu stavu, obtížím či potřebám jednotlivých probandek. Sestavena bude autorkou práce – fyzioterapeutkou, která se v této problematice pohybuje a vhodnost cvičební jednotky pro tyto ženy bude navíc konzultována i s rehabilitačním lékařem. Všechny prvky cvičební jednotky včetně poznámek týkajících se správného provedení a zásad bezpečnosti účastnice obdrží i v papírové podobě. Účastnice budou hlavní řešitelkou i nadále sledovány po dobu 2 měsíců prostřednictvím online konzultací, které budou po předchozí domluvě probíhat s frekvencí 1x týdně a které budou zároven určeny i pro zodpovězení případných dotazů. Konzultace poslouží pro mapování aktuálního stavu účastnic výzkumu a případné změny či pokroky budou zaznamenány v praktické části diplomové práce. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika, která se mohou u tohoto typu výzkumu vyskytnout. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

**Etické aspekty výzkumu:**

**Potenciální střet zájmů:** Nejsem si vědoma žádné skutečnosti, která by mohla ohrozit objektivitu, integritu a důvěryhodnost výzkumu. Instrukce, s jejíž pomocí bude výzkum realizován, nemá soukromý zájem na jeho výsledcích. Projekt navíc nevede k osobnímu prospěchu mé ani jiné osoby či již zmíněné organizace/instituce. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neshledávám tedy žádný střet zájmů.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Výše uvedenými metodami budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, pohlaví, věk, kontaktní údaje, informace o zdravotním stavu, anamnéza, údaje o pohybové aktivitě, data získaná výše uvedenými metodami. Veškeré osobní údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze autor práce. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po poslední online schůzce anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:**

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.  
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** Zjednodušený IS přiložen ve formě úvodu k dotazníku.

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.  
Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 24.2.2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: .....

dne: 14.3.2023  
1.3.2023

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

**Příloha č. 2: Vzor informovaného souhlasu**

**INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 163/2022**

Vážený pane, Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem „Možnosti pohybových aktivit u žen po chirurgické léčbě karcinomu prsu“, provedeném na .....

Výzkumný projekt bude probíhat od března 2023 do června 2023.

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem této diplomové práce je vytvořit přehled volnočasových, zdravotně a sportovně zaměřených pohybových aktivit vhodných pro ženy po chirurgické léčbě karcinomu prsu. Teoretická část práce bude obsahovat nejen informace týkající se diagnózy karcinomu prsu, ale budou zde také obecně shrnuta nejdůležitější režimová opatření a doporučení vztahující se ke každodennímu životu či pohybovým aktivitám. Speciální část bude tvořena třemi kazuistikami zaměřenými na možnosti pohybových aktivit u žen po chirurgické léčbě karcinomu prsu, a to již od prvních dnů po operaci.

Na začátku naší spolupráce se, ještě před samotným chirurgickým zákrokem, uskuteční úvodní schůzka, během které bude autorkou práce – fyzioterapeutkou, odebrána anamnéza, proběhne vstupní kineziologický rozbor a vyplníte dotazník mapující úroveň pohybové aktivity. V prvních dnech po chirurgické intervenci budete absolvovat standardně prováděnou fyzioterapii pod vedením autorky práce – fyzioterapeutky, a to 2x denně po dobu 20 minut. Tato část není součástí projektu a je za ni zodpovědné pracoviště, na kterém bude proveden chirurgický zákrok.

Před odchodem do domácího prostředí obdržíte přehled základních režimových opatření a doporučení týkajících se vhodných pohybových aktivit pro následující fázi léčby. Dále Vás hlavní řešitelka tohoto výzkumu seznámí se sestavenou cvičební jednotkou určenou do domácího prostředí, trvající v průměru 15 min, která bude zaměřena na udržení kondice a na prevenci vzniku sekundárních komplikací plynoucích z inaktivity. Všechny prvky cvičební jednotky včetně poznámek týkajících se správného provedení a zásad bezpečnosti obdržíte i v papírové podobě. Náplň cvičební jednotky bude vycházet z poznatků z oboru fyzioterapie a bude individuálně upravena a přizpůsobena výsledkům vstupního kineziologického rozboru, anamnéze, ale také Vašemu aktuálnímu pooperačnímu stavu, Vaším aktuálním obtížím a potřebám. Sestavena bude autorkou práce - fyzioterapeutkou, která se v této problematice pohybuje a její vhodnost bude konzultovat s rehabilitačním lékařem. Následně budete autorkou práce po dobu 2 měsíců sledována prostřednictvím online konzultací, které budou po předchozí domluvě probíhat s frekvencí 1x týdně a které budou zároveň určeny i pro zodpovězení případných dotazů. Konzultace poslouží pro mapování Vašeho aktuálního stavu a případné změny či pokroky budou zaznamenány v praktické části diplomové práce. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Celková doba účasti v projektu je 2,5 měsíce.

Účast na tomto projektu pro Vás bude přínosná především z hlediska získání nových informací týkajících se výběru vhodných volnočasových, zdravotně a sportovně zaměřených pohybových aktivit a jejich následného začlenění do Vašeho života.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese: trodlerova.marie@gmail.com

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů.

Výše uvedenými metodami budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, pohlaví, věk, kontaktní údaje, informace o zdravotním stavu, anamnéza, údaje o pohybové aktivitě a další data získaná výše uvedenými metodami. Tyto údaje budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po poslední online schůzce anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Marie Trödlerová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Marie Trödlerová

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

### **DOPORUČENÍ PO CHIRURGICKÉ LÉČBĚ KARCINOMU PRSU**

- Polohujte horní končetinu na operované straně alespoň do úrovně ramenního kloubu, a to i během odpočinku.
- Pokud preferujete spánek na boku, volte neoperovanou stranu s podložení druhostranné horní končetiny.
- Dodržujte klidový režim po dobu 4-6 týdnů po operaci. Pokračujte ve cvičení a v doporučeních, které Vám poskytl fyzioterapeut.
- Horní končetinu na operované straně můžete s opatrností používat pro běžné denní činnosti (hygiena, konzumace jídla, oblékání).
- Vyhněte se dlouhotrvajícím, jednostranným domácím pracím (žehlení, mytí oken,..) a nadměrné zátěži.
- Nenoste a nezvedejte těžké předměty (nad 5 kg). Těžkou kabelku či nákupní tašku, pokud možno nenoste na operované straně.
- Vyvarujte se rychlým, švihovým, prudkým a opakovaným pohybům proti odporu.
- Snažte se zabránit vzniku drobných poranění, odřenin, otlaků nebo škrábnutí, které mohou být vstupní branou infekce.
- Nevystavujte se příliš vysokým a nízkým teplotám teplotám (horké koupele, sauny, solária apod.).
- Po disekci axily se, pokud možno, vyhněte měření krevního tlaku, odběru krve a aplikace infuzí na horní končetině operované strany.
- Šperky (náramky, hodinky, prstýnky) noste, pokud možno na neoperované straně.
- Oblékejte si pohodlný, prodyšný a volný oděv z přírodních materiálů.
- Podprsenka by Vám měla být pohodlná, z prodyšného materiálu, bez tvrdých lemů či výztuh a neměla by Vás nikde tlačit. Ramínka by měla být široká, aby nedocházelo k jejich zařezávání. Pro snížení rizika vyššího tření v oblasti operační rány, potažmo jizvy, by měla mít podprsenka větší vykrojení v okolí podpaží. Košíčky by měly mít ideální velikost, tak aby dostatečně fixovaly, zakrývaly a chránily postiženou oblast. V případě omezení hybnosti ramenního kloubu v prvních dnech po operaci je vhodné zvolit například podprsenky se zapínáním umístěným v přední části.
- Deodorant na operované straně používejte až po úplném zahojení. Pro osobní hygienu volte spíše hypoalergenní produkty šetrné k pokožce.
- Dodržujte pitný režim a zásady správné životosprávy.

**Péče o jizvu** je další velice podstatnou součástí léčby, které bychom měli věnovat naši pozornost. Dodržováním veškerých doporučení zabráňujeme patologickému zhojení, srůstům a vzniku tzv. aktivní jizvy. Tato jizva se vyznačuje nedostatečnou pružností a posunlivostí, bývá citlivá na dotek či při protažení. Kromě toho může být problematická nejen z hlediska estetického, ale především

funkčního, jelikož je častou příčinou různých obtíží pohybového aparátu a může ovlivňovat funkci okolních tkání, cév, nervů nebo vnitřních orgánů.

O jizvu je zapotřebí pečovat minimálně 6 měsíců, nicméně i po této době jí pravidelně věnujte Vaši pozornost. Alespoň šest měsíců jizvu chraňte před sluncem. Před ošetřováním měkkých tkání v oblasti jizvy i v jejím okolí si důkladně umyjte ruce a po celou dobu dodržujte základní hygienické zásady. Operační ránu a později i jizvu je nutné udržovat v čistotě. V prvních týdnech se vyhýbejte dlouhému namáčení této oblasti ve vaně, preferujte sprchu.

- V prvním týdnu péče o ránu zahrnuje především polohování, dýchání do operované oblasti, nenáročnou pohybovou aktivitu a správně prováděnou vertikalizaci. Po odstranění krytí je vhodné dotýkat se rány i okolních tkání, což přispívá k obnovení citlivosti a ke zlepšení cirkulace krve i lymfy v dané oblasti. Ránu sprchujte pouze jemným proudem vlažné vody, poté šetrně a důkladně osušte. V situacích, při kterých dochází ke zvýšení napětí v místě operační rány (při kašli, změně polohy apod.) je vhodné tuto oblast fixovat mírným tlakem dlaně.
- V další fázi, po odstranění stehů a prvotním zhojení, je důležité ránu opatrně promazávat (neparfémované masti, silikonové gely) a věnovat se ošetřování měkkých tkání. Prsty plošně položte na oblast operační rány a posouvejte kůži i s podkožím ve všech směrech do pocitu odporu tkáně, ve kterém můžete chvíli setrvat. V žádném případě neoddalujte okraje jizvy od sebe, na ránu netlačte a neprovádějte prudké pohyby. Od 6.týdne je možné jizvu šetrně podélně protahovat.

### **POHYBOVÁ AKTIVITA V PRVNÍCH TÝDNECH** **PO CHIRURGICKÉ LÉČBĚ KARCINOMU PRSU**

Již v časně pooperační fázi je zapotřebí zahájit pohybovou aktivitu ve smyslu časně vertikalizace, chůze a provádění doporučených cviků. Všechny tyto aktivity jsou velice důležitou součástí léčby, významně urychlují rekonvalescenci a podílejí se na zlepšení celkového psychického stavu. Doporučené cviky přispívají k obnovení hybnosti horních končetin - zvláště ramenních kloubů, ke zmírnění bolesti, udržení svalové síly, zlepšení kondice, a k dosažení co největší soběstačnosti. V neposlední řadě slouží jako prevence vzniku otoku, problémů s dýcháním a obtíží souvisejících s pohybovým aparátem. Cvičební jednotku do domácího prostředí je vhodné cvičit každý den, pokud Vám to aktuální stav dovoluje.

#### **Během cvičení je důležité myslet, na tato doporučení:**

- Oblečte si pohodlný, volný a prodyšný oděv.
- V průběhu cvičení nezadržujte dech, ale dýchejte plynule, zhluboka.
- Neprovádějte rychlé trhavé pohyby a odrazy. Dbejte na svoji bezpečnost.
- Cvičení provádějte pouze do pocitu příjemného tahu, ve kterém setrvejte cca 5s. Cvičte pomalu, plynule. Bolest by neměla být přítomna.

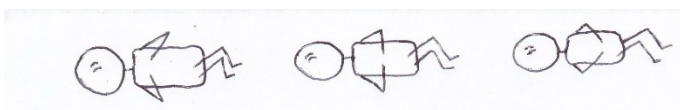
- Zaměřte se na správné provedení cviků. Důraz je kladen především na kvalitu, nikoliv na kvantitu. Cvičte raději méně, ale častěji. Délku cvičení a počet opakování volte s ohledem na Váš zdravotní stav, tak aby nedošlo k přetížení organismu. Nejprve začněte s cvičením nižší intenzity a po konzultaci s odborníkem postupně zvyšujte.
- Vnímejte Vaše tělo a sledujte jeho reakce na cvičení. Cvičte pouze pokud to Váš aktuální stav dovoluje. Kontraindikacemi jsou celková slabost, únava, zvýšená teplota, výrazná bolest, zvětšení otoku a náhlé zdravotní komplikace.

Pokud se v průběhu cvičení nebo po něm objeví tyto obtíže, ihned pohybovou aktivitu ukončete a poradte se svým lékařem:

- Celková slabost a ztráta rovnováhy.
- Zhoršující se bolesti.
- Nově vzniklé obtíže – jiný charakter bolesti, tíha, zvýšené napětí, nezvyklé pocity v okolí operační rány, poruchy citlivosti a pocit mravenčení na končetinách či hrudníku.
- Vznik otoku nebo jeho zhoršení.
- Problémy s dýcháním.
- Obtíže s chůzí, bolesti hlavy, závratě, rozmazané vidění, zvýšená teplota a známky nastupujícího zánětu.
- 

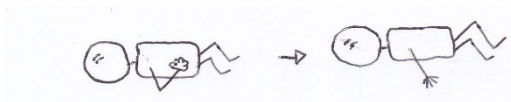
### **CVIČEBNÍ JEDNOTKA**

- 1) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře. Postupně přikládejte horní končetiny nejprve pod klíční kosti, poté na dolní část hrudníku a na břicho. Postupně tyto oblasti prodýchejte, a zvláště se soustřeďte na prodýchání okolí operační rány. Vždy proveďte dlouhý nádech nosem a následně výdech ústy.*



- 2) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře, horní končetiny volně podél těla. Popřípadě je možné cvičení provádět vleže na boku (na neoperované straně) s podložením druhostranné horní končetiny a pokrčenými dolními končetinami.*

Několikrát sevřete prsty v pěst a poté roztáhněte. Opakujte 10–15x. Cvičení je možné propojit i s pohyby v loketním kloubu. Při sevření v pěst horní končetinu ohněte v lokti, při otevírání pěsti končetinu natahujte zpět do výchozí pozice. V průběhu cvičení plynule dýchejte.

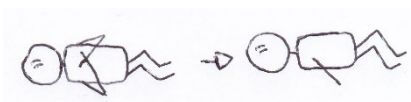




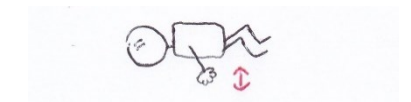
- 3) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře, horní končetiny volně podél těla.*  
Provádějte krouživé pohyby v zápěstí. Nejprve 5x jedním směrem, poté 5x i druhým směrem. Plynule dýchejte.



- 4) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře.*  
Horní končetiny s nádechem ohněte v loktech, překřížte na hrudníku a s výdechem opět natáhněte podél těla. Opakujte 5–10x.



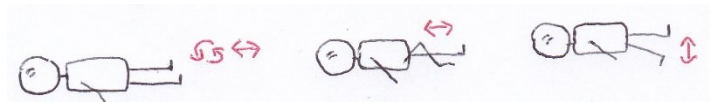
- 5) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře, horní končetiny natažené podél těla.*  
Natažené dolní končetiny nejprve střídavě otáčejte dlaní k podložce a poté hřbetem ruky k podložce (10x). Plynule dýchejte.



- 6) *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře.*  
Chytněte se za lokty a provádějte krouživé pohyby na jednu stranu (5x) a poté na druhou (5x). Plynule dýchejte.



- 7) *VP: Leh na zádech, natažené dolní končetiny, hlava v prodloužení páteře, horní končetiny natažené podél těla.*  
Provádějte krouživé pohyby chodidla v obou směrech (5x na každou stranu). Následně přitahujte a propínejte chodidla (10x). Dolní končetinu pokrčte s nádechem a natáhněte s výdechem (5x na každou stranu). Nataženou dolní končetinu s přitahováním chodidla posuňte do strany s nádechem a s výdechem zpět do výchozí pozice (5x na každou stranu).



- 8) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře, dlaně položeny na stehnech.*  
Provádějte pomalý úklon hlavy na jednu stranu (5x), poté na druhou (5x). V úklonu vždy chvíli setrvejte a prodýchejte.



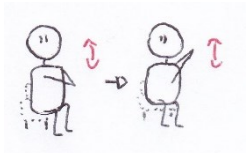
- 9) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře, dlaně položeny na stehnech.*  
Provádějte pomalé krouživé pohyby v ramenních kloubech směrem dozadu (5–10x). Plynule dýchejte.



- 10) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře, dlaně položeny na stehnech.*  
Ramena zvedejte s nádechem nahoru směrem k uším a poté s výdechem vraťte do výchozí pozice. Opakujte 5–10x.



- 11) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*  
Lokty pokrčte a dlaně si volně položte na ramena. S nádechem zvedejte lokty nahoru a s výdechem opět vraťte dolů, do výchozí pozice. Opakujte 5–10x.



- 12) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*  
Horní končetiny s lokty pokrčenými do devadesát stupňů a dlaněmi nahoru mějte u těla. S nádechem vytočte dlaně směrem od těla a s výdechem vraťte do výchozí pozice. Lokty jsou při pohybu stále u těla, ramena tlačte směrem dolů. Opakujte 5–10x.

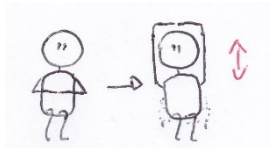


- 13) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*  
Pokrčené horní končetiny si položte na hrudník, lokty mějte u těla. Dlaně jsou u sebe. S nádechem zvedněte lokty nahoru a s výdechem vraťte do výchozí pozice. Opakujte 5–10x.



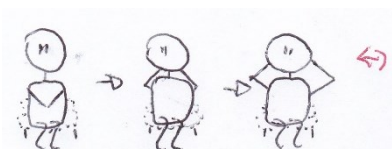
- 14) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*

Horní končetinu na operované straně si pokrčenou v lokti položte na druhou horní končetinu. S nádechem zvedejte směrem nad hlavu a s výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Pohyb provádějte pomalu, pouze do pocitu příjemného tahu, ne přes bolest. Opakujte 5–10x.



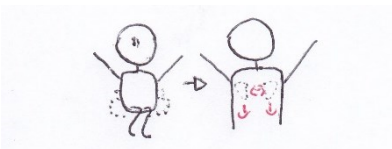
- 15) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*

Sepněte ruce, pomalu je zvedejte nad hlavu a poté se snažte dosáhnout za krk. Lopatky jsou po celou dobu pohybu tlačeny směrem k sobě. V momentě, kdy máte sepjaté ruce za krkem, roztáhněte lokty do stran (pouze do pocitu příjemného tahu!). Poté vraťte lokty zpět k sobě. Opakujte 5–10x. Plynule dýchejte. Cvik je možné provádět i vleže na zádech.



- 16) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*

Pokrčte horní končetiny v loktech a upažte (vytvoříte pomyslné písmeno W). V této pozici se snažte posunout lopatky směrem k sobě a dolů. Vydržte cca 5 sekund a poté uvolněte. Opakujte 5x. Plynule dýchejte.



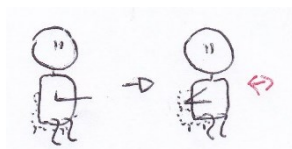
- 17) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*

Nataženou horní končetinu na operované straně upažte tak, jak je Vám to příjemné. Celou končetinou provádějte krouživé pohyby směrem dozadu (5–10x). Plynule dýchejte.



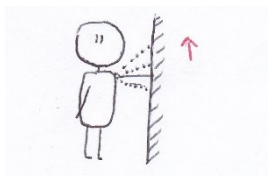
- 18) *VP: Vzpřímený sed, dolní končetiny na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*

Horní končetiny pokrčené v loketních kloubech držte u těla. Lokty posouvejte směrem dozadu, lopatky posuňte směrem k sobě, ramena tlačte směrem dolů. V poloze vydržte alespoň 5 sekund a poté se vraťte do výchozí pozice. Plynule dýchejte.



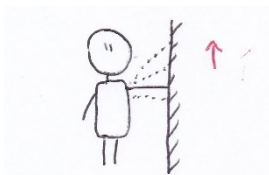
- 19) *VP: Korigovaný stoj u stěny (stoj vzpřímený, hlava v prodloužení páteře, dolní končetiny na šíři pánve).*

Postavte se čelem ke stěně, zkorigujte svůj postoj. Prsty horních končetin opřete o stěnu a posouváním se snažte dosáhnout co nejvýše. Opět pouze do pocitu příjemného tahu. Plynule dýchejte. Opakujte 5–10x. Tento pohyb je možné provádět také pouze horní končetinou na operované straně.



- 20) *VP: Korigovaný stoj u stěny (stoj vzpřímený, hlava v prodloužení páteře, dolní končetiny na šíři pánve).*

Postavte se ke stěně bokem na operované straně, zkorigujte svůj postoj. Prsty horní končetiny na operované straně opřete o stěnu a posouváním se snažte dosáhnout co nejvýše. Opět pouze do pocitu příjemného tahu. Plynule dýchejte. Opakujte 5–10x.



*Vysvětlivky: VP – výchozí pozice*

### **UKÁZKA PRVKŮ Z DOPLŇKOVÝCH CVIČEBNÍCH JEDNOTEK**

1. *VP: Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, horní končetiny natažené podél děla, dlaně směřují nahoru.*  
Nataženou horní končetinu posouvejte do strany do pocitu tahu. V protažení vydržte alespoň 10 sekund, plynule dýchejte. Pokrčujte a natahujte v loketním kloubu. Opakujte 5–10x.
2. *VP: Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, natažené horní končetiny dlaněmi nahoru v upažení.*  
Obě dolní končetiny uklánějte s výdechem na jednu stranu a současně otáčejte hlavu na stranu opačnou. V protažení plynule dýchejte a vydržte alespoň 10 sekund. Opakujte 5–10x na každou stranu.
3. *VP: Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, horní končetiny natažené, dlaně u sebe, propletené prsty.*  
S nádechem spojené natažené horní končetiny vzpažujte do pocitu tahu, v protažení vydržte alespoň 10 sekund, plynule dýchejte. Opakujte 5–10x na každou stranu.
4. *VP: Turecký sed, dlaně položené na stehnech, hlava v prodloužení páteře.*  
S nádechem protlačte hrudní kost vpřed a vzhůru. S výdechem vyhrbte záda.
5. *VP: Vzprámený sed, nohy na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*
  - Sevřete prsty v pěst a následně propněte prsty a roztáhněte je od sebe
  - Propnuté prsty oddalujte a přibližujte k sobě.
  - Natažené prsty. Postupně všechny prsty spojujte s palcem. Vše 5–10x
6. *VP: Vzprámený sed, nohy na šíři pánve, hlava v prodloužení páteře.*  
Uvolnění chodidla pomocí míčku. Zpředu dozadu, krouživé pohyby, po zevní/vnitřní straně chodidla, střídějte různě velký tlak. Uvolňování rukama (pěst, prsty, klouby prstů).
7. *VP: Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené na šíři pánve, ruce podél těla.*  
Overball si umístěte pod hlavu tak, abyste s ní mohla pohybovat. Zkuste několikrát zatlačit hlavu do overballu, vydržet a povolit; překlápějte hlavu ze strany na stranu; zakloňte hlavu a přibližte bradu k hrudníku. Plynule dýchejte.

Vysvětlivky: VP – výchozí pozice



## Kineziologický rozbor

Tabulka 13: Vyšetření aspektů

Pohled zezadu		
Hodnocená oblast	Vstupní hodnoty	Výstupní hodnoty
Symetrie pat		
Symetrie Achillovy šlachy		
Symetrie lýtky		
Postavení kolen a lýtek		
Popliteální rýha		
Symetrie trochanterů		
Symetrie stehy		
Symetrie subgluteálních rýh		
Symetrie mm. glutei		
Symetrie spin		
Symetrie crist		
Thorakobrachiální trojúhelník		
Symetrie ramen		
Symetrie lopatek		
Symetrie trapézových svalů		
Symetrie uší		
Hlava		
Skolióza		
Pohled zepředu		
Hodnocená oblast	Vstupní hodnoty	Výstupní hodnoty
Deformity nohy a prstů		
Klenba nožní		
Symetrie malleolů		
Symetrie lýtek		
Symetrie kolen		
Patella		
Postavení kyčlí		
Symetrie stehy		
Symetrie crist		
Pupek		
Thorakobrachiální trojúhelník		
Symetrie ramen		
Symetrie klíčních kostí		
Hlava		
Symetrie obličeje		
Symetrie uší		
Symetrie očí		
Pohled z boku		
Hodnocená oblast	Vstupní hodnoty	Výstupní hodnoty
Klenba nohy		

Otoky		
Postavení kolen		
Kontura stehen, hýždí		
Postavení spin		
Sklon a postavení pánve		
Krční lordóza		
C-Th přechod		
Hrudní kyfóza		
Th-L přechod		
Bederní lordóza		
Postavení ramen		
Držení hlavy		

### Vyšetření dechového stereotypu:

*Vstupní vyšetření:*

*Výstupní vyšetření:*

**Tabulka 14: Goniometrie horních končetin - vstupní a výstupní měření**

Levá strana Vstupní 1/2 [°]	Levá strana Výstupní [°]	Ramenní kloub	Pravá strana Vstupní 1/2 [°]	Pravá strana Výstupní [°]
/		S	/	
/		F	/	
/		T	/	
/		R (F90)	/	
Levá strana Vstupní [°]	Levá strana Výstupní [°]	Loketní kloub	Pravá strana Vstupní [°]	Pravá strana Výstupní [°]
		S		
		R		
Levá strana Vstupní [°]	Levá strana Výstupní [°]	Zápěstní kloub	Pravá strana Vstupní [°]	Pravá strana Výstupní [°]
		S		
		F		

1/2= 1. měření před hospitalizací/ 2. měření pátý pooperační den

**Tabulka 15: Goniometrie dolních končetin - vstupní a výstupní měření**

Levá strana Vstupní [°]	Levá strana Výstupní [°]	Kyčelní kloub	Pravá strana Vstupní [°]	Prvá strana Výstupní [°]
		S		
		F		
		T		
		R (S0)		
Levá strana Vstupní [°]	Levá strana Výstupní [°]	Kolenní kloub	Pravá strana Vstupní [°]	Pravá strana Výstupní [°]
		S		
		R (S0)		
Levá strana Vstupní [°]	Levá strana Výstupní [°]	Hlezenní kloub, noha	Pravá strana Vstupní [°]	Pravá strana Výstupní [°]



		S		
		R		
		Inverze - 0 - Everze		

**Tabulka 16: Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy - vstupní a výstupní měření**

Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy				
Svaly	Vstupní hodnoty		Výstupní hodnoty	
	Levá strana	Pravá strana	Levá strana	Pravá strana
Triceps surae				
Flexory KYK				
Flexory KOK				
Adduktory KYK				
M. piriformis				
M. quadratus lumborum				
Paravertebrální zádové svaly				
M. pectoralis major				
M. trapezius				
M. levator scapulae				
M. sternocleidomastoideus				

0=nejde o zkrácení 1= mírné zkrácení 2=velké zkrácení

## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. Intenzivní pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne →

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů v rámci Vaší práce nebo studia? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, v rámci Vaší práce nebo studia? Nezahnujte prosím chůzi.

\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním středně zatěžující pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut v rámci Vaší práce nebo studia? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem → Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_ minut denně

## 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste cestoval/a motorovým dopravním prostředkem, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → *Přejděte k otázce č. 10*
9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů cestováním ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze jízdu na kole a chůzi při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste jezdil/a na kole nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná jízda na kole z místa na místo → *Přejděte k otázce č. 12*
11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů jízdou na kole z místa na místo (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
12. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut při přesunu z místa na místo?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná chůze z místa na místo → *Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...*
13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů chůzí z místa na místo (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

## 3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a během posledních 7 dnů doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí na zahradě nebo v okolí domu?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → *Přejděte k otázce č. 16*
15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním intenzivní pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?  
\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech během posledních 7 dnů jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání na zahradě nebo v okolí domu?  
\_\_\_\_ dnů v týdnu  
 Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → *Přejděte k otázce č. 18*

17. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- \_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání u vás doma?
- \_\_\_\_ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → *Přejděte ke 4. části: REKREACE...*
19. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- \_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

#### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase?
- \_\_\_\_ dnů v týdnu
- Žádná chůze ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 22*
21. Kolik času jste obvykle strávili/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- \_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- \_\_\_\_ dnů v týdnu
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k otázce č. 24*
23. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- \_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu ve svém volném čase, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- \_\_\_\_ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → *Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM*
25. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- \_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

## 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezapomínejte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením ve víkendových dnech během posledních 7 dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně  
\_\_\_\_ minut denně

## DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví:  Muž  
 Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?  
 Let  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?  
 Ano  
 Ne  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?  
 Hodin týdně  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?  
 Velké město (> 100 000 obyvatel)  
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)  
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)  
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)  
 Nevím/Nejsem si jistý/á  
 Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6  
Přejděte k otázce č. 6

## Doplňující údaje

Výška (cm):  Hmotnost (kg):

Bydliště: okres:  obec:  Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B):  Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):  Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo  auto  chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete   
a kterou byste nejraději provozoval/a   
Neprovazují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

## **ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ - ANKETA**

Vážená paní,

chtěla bych vás požádat o vyplnění následující ankety, která slouží k zajištění zpětné vazby a ke zhodnocení Vaší účasti ve výzkumu. Anketa poslouží pouze pro potřeby tohoto výzkumu.

Předem děkuji za vyplnění a Váš čas,

Bc. Marie Trödlarová

---

- 1) Jaká vnímáte pozitiva a negativa online konzultací?
- 2) Vyhovují Vám více konzultace, při kterých se s terapeutem setkáváte osobně nebo online konzultace? Proč?
- 3) Jak vnímáte individuálně sestavený cvičební program, který jste absolvovala? Vyhovovala Vám náročnost a skladba cviků? Doporučila byste obdobné cvičení i ostatním ženám po chirurgické léčbě karcinomu prsu? Proč?
- 4) Byl pro Vás tento cvičební program přínosný? Pokud ano, v čem? Pokud ne, proč?
- 5) Vnímala jste v průběhu i po absolvování pohybového programu nějaké pozitivní či negativní změny (fyzické, psychické, vliv cvičení na únavu, bolesti, soběstačnost,..)?
- 6) Jak vnímáte rozsah v ramenním kloubu na operované straně? Zlepšila se pohyblivost v ramenním kloubu ve srovnání s časně pooperačním obdobím? Omezuje Vás aktuální rozsah v ramenním kloubu při běžných denních činnostech či sebeobsluze?
- 7) Byl cvičební program v průběhu dostatečně přizpůsobován Vaším potřebám? Jak?
- 8) Byly Vám jednotlivé cviky dostatečně a názorně ukázány? Bylo Vám vysvětleno jejich provedení?
- 9) Byla jste dostatečným způsobem seznámena s režimovými opatřeními? Co byste v rámci pooperační edukace uvítala?
- 10) Dodržovala jste všechna režimová opatření a pokyny týkající se pohybové aktivity po absolvovaném chirurgickém výkonu?
- 11) Dokážete si představit, že byste po chirurgickém výkonu neobdržela sestavu cviků a že byste nebyla dostatečně edukována v oblasti pohybových aktivit? Byl by Váš pohybový režim stejný? Věděla byste co a jakým způsobem dělat?
- 12) Budete i nadále pokračovat ve cvičení a doplníte jej dalšími pohybovými aktivitami?
- 13) Jak hodnotíte přístup autorky práce?

***Příloha č. 9: Seznam tabulek***

Tabulka 1: Vyšetření aspektí 1

Tabulka 2: Goniometrie horních končetin - vstupní a výstupní měření 1

Tabulka 3: Goniometrie dolních končetin - vstupní a výstupní měření 1

Tabulka 4: Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy - vstupní a výstupní měření 1

Tabulka 5: Vyšetření aspektí 2

Tabulka 6: Goniometrie horních končetin - vstupní a výstupní měření 2

Tabulka 7: Goniometrie dolních končetin - vstupní a výstupní měření 2

Tabulka 8: Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy - vstupní a výstupní měření 2

Tabulka 9: Vyšetření aspektí 3

Tabulka 10: Goniometrie horních končetin - vstupní a výstupní měření 3

Tabulka 11: Goniometrie dolních končetin - vstupní a výstupní měření 3

Tabulka 12: Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy - vstupní a výstupní měření 3

Tabulka 13: Vyšetření aspektí

Tabulka 14: Goniometrie horních končetin - vstupní a výstupní měření

Tabulka 15: Goniometrie dolních končetin - vstupní a výstupní měření

Tabulka 17: Vyšetření zkrácených svalů dle Jandy - vstupní a výstupní měření