

## Přílohy

### Příloha 1. Dotazník

Vážené respondentky, Vážení respondenti,

jsem studentkou magisterského studia Aplikované Fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako výzkumný podklad pro mou diplomovou práci. Ta se zabývá výskytem muskuloskeletálních poruch (poruch pohybové soustavy) souvisejících s kancelářskou prací. Ráda bych Vás požádala o vyplnění zcela anonymního dotazníku (**cca 10-15 min**). Získaná data budou využita ke zpracování mé diplomové práce, případně k dalšímu výzkumu na UK FTVS. Data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), nicméně máte právo kdykoliv svou účast odmítnout nebo odvolat svůj souhlas. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Tereza Voláková

studentka Aplikované Fyzioterapie na FTVS UK

### **Část 1: Rizikové faktory na pracovišti a preventivní strategie**

#### **1. Měl(a) jste někdy zkušenost s muskuloskeletální poruchou (porucha pohybového systému) související s kancelářskou prací?**

Muskuloskeletální poruchy související s prací byly definovány jako diskomfort, bolest nebo zranění, které jsou zapříčiněny vykonávanou prací a trvají déle než 3 dny **v průběhu posledních 12 měsíců**.

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, vyplňte prosím jen tabulku v otázce číslo 3. (preventivní strategie) a 3. část dotazníku.

**2. Rizikové faktory práce:** Tento seznam uvádí faktory, které mohou vést k bolestem nebo zraněním souvisejících s výkonem práce. Jak se podle Vás tyto faktory podílely na Vašich pracovních zraněních nebo bolestech? Ohodnoťte na škále 1 - 4, kde 1 znamená, že neměly žádný podíl a 4 znamená, že měly velmi významný podíl na vzniku Vašich obtíží:

	Rizikové faktory	Žádný podíl (1)	Minimální podíl (2)	Značný podíl (3)	Velmi významný podíl (4)
1	<b>Dlouhé setrvání ve statickém sedu</b>	1	2	3	4
2	<b>Sedavá náplň práce po dobu 6 a více hodin denně</b>	1	2	3	4
3	<b>Nedostatek přestávek s možností pohybu během pracovního dne</b>	1	2	3	4
4	<b>Provádění stejného úkonu stále dokola</b>	1	2	3	4
5	<b>Práce v nepřírodných polohách</b>	1	2	3	4
6	<b>Málo pohybu/sportu ve volném čase</b>	1	2	3	4
7	<b>Cestování autem v rámci pracovních cest</b>	1	2	3	4
8	<b>Cestování autem do práce a z práce</b>	1	2	3	4
9	<b>Pocit velkého pracovního náporu a stresu</b>	1	2	3	4
10	<b>Nekvalitní spánek a následná častá nevyspalost a únava</b>	1	2	3	4

**3. Preventivní strategie:** Odpověď na následující otázky by měla být odrazem skutečně prováděných aktivit a opatření, které využíváte. Prosím nezaznamenávejte do tabulky to, co byste rádi dělali nebo si myslíte, že byste měli dělat.

**Abych snížil(a) zátěž vyvíjenou na mé tělo a bolesti, které poté pociťuji, když pracuji tak:**

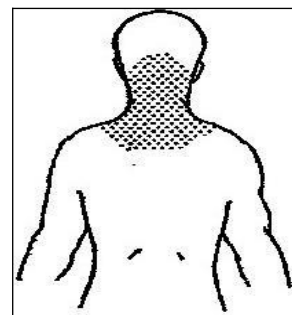
	Strategie	Téměř nikdy	Někdy	Téměř vždy
1	<b>Střídám pozici svého sedu</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2	<b>Zařazuji přestávky, kdy se projdu, lehce protáhnu, nebo zařadím jakýkoliv pohyb</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3	<b>Využívám ergonomické nastavení mého pracovního místa, především nastavení monitoru a židle</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4	<b>Měním pozici monitoru, židle či pracovního stolu (pokud je možno)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
5	<b>Využívám pomůcky pro pohodlný sed (bederní opěrka, opěrka pro krční páteř...)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6	<b>Využívám pomůcky jako je vertikální myš, podložka pro zápěstí, speciální ergonomická klávesnice...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
7	<b>Do práce a z práce chodím pěšky</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
8	<b>Pravidelně cvičím – chůze, běh, cyklistika, plavání (kardio)</b>	<b>1</b> 0-1x týdně	<b>2</b> 2-3x týdně	<b>3</b> 3-4x týdně
9	<b>Pravidelně cvičím silově – s přidanou vahou (činky, stroje)</b>	<b>1</b> 0-1x týdně	<b>2</b> 2-3x týdně	<b>3</b> 3-4x týdně
10	<b>Cvičím cíleně na danou problematiku (cvičení od fyzioterapeuta, své cvičení)</b>	<b>1</b> 0-1x týdně	<b>2</b> 2-3x týdně	<b>3</b> 3-4x týdně
11	<b>Při výskytu potíží vyhledám některou z forem pomoci – fyzioterapeut, masér, cvičení, psychoterapeut...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
12	<b>Spím každý den alespoň 7 hodin</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
13	<b>Pokud mohu, zúčastním se semináře/workshopu/přednášky ohledně prevence bolestí a poruch pohybového systému</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

	nebo si dohledávám informace na internetu			
14	Opatření, která zařazují mi pomáhají	1	2	3

## Část 2: Muskuloskeletální poruchy související s prací

### Krční páteř/oblast šíje

Na obrázku vidíte vyznačenou část těla, kterou se bude zabývat následující sekci. Problémy s krční páteří zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla odkud se mohou šířit do oblasti ruky/ zápěstí.



1. Měl(a) jste někdy problémy s krční páteří?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Ramena**

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s krční páteří?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste druh práce nebo Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti krční páteře?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/diskomfort krční páteře způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání

4. po více než 15 letech v zaměstnání
5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?
  1. pokud ano, jak .....
  2. ne
6. Měl(a) jste problémy s krční páteří během posledních 12 měsíců?
  1. ano
  2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Ramena**

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s krční páteří za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?
  1. 3-7 dní
  2. mezi 2 až 3 týdny
  3. mezi 3 až 4 týdny
  4. mezi 2 až 3 měsíci
  5. déle než 3 měsíce
8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s krční páteří za posledních 12 měsíců?
  1. méně než 4 týdny
  2. mezi 2 až 3 měsíci
  3. mezi 3 až 6 měsíci
  4. více než 6 měsíců
9. Začaly u Vás problémy s krční páteří během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?
  1. náhle
  2. postupně
  3. následek nehody na pracovišti
10. Popište příznaky Vašich problémů s krční páteří za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?
  1. ztuhlost v oblasti šíje
  2. neustálá citlivost v oblasti šíje
  3. necitlivost v oblasti šíje
  4. brnění HK
  5. ztráta síly HK
  6. křeče HK

7. bolest v oblasti šíje
8. omezená pohyblivost krční páteře
9. jiné

11. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. pokud ano, kam?
  - A. do levého loktu?
  - B. do pravého loktu?
  - C. do levé ruky/zápěstí?
  - D. do pravé ruky/zápěstí?
2. ne

12. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s krční páteří během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

13. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s krční páteří?

1. Ano, jakou?
2. ne

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s krční páteří v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x
3. 2x až 5x
4. více než 5x

15. Kolik dní jste celkem strávil(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s krční páteří během posledních 12 měsíců?

1. 0 dní
2. 1 až 7 dní
3. 8 až 14 dní
4. více než 2 týdny

16. Jak moc změnily bolesti krční páteře Vaši schopnost pracovat v období posledních 12 měsíců? Vyznačte Vaši odpověď na škále 0 – 10, kde 0 znamená „vůbec schopnost pracovat nezměnily“ a 10 znamená „velmi schopnost pracovat změnily.“

Žádná změna

Velká změna

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Ramenní klouby („Ramena“)

1. Měl(a) jste někdy problémy s ramenem?

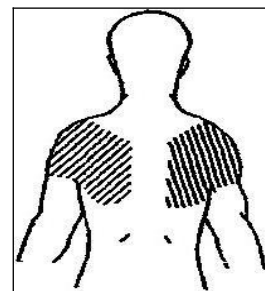
1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Lokty**

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s ramenem?

1. ano
2. ne

**Na obrázku vidíte vyznačenou část těla, kterou se bude zabývat následující sekce. Problémy s rameny zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla.**



3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti ramene?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil/a bolest/ diskomfort ramene způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....

2. ne

6. Měl(a) jste problémy s ramenem během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s ramenem za posledních 12 měsíců (kontinuální

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Lokty**

bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s ramenem za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s ramenem během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s ramenem za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti ramene
2. neustálá citlivost v oblasti ramene
3. necitlivost v oblasti ramene
4. brnění HK
5. ztráta síly HK
6. křeče HK
7. bolest v rameni
8. tuhost šije
9. omezený rozsah pohybu v příslušném ramenním kloubu
10. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s ramenem během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta



3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. ne
2. Ano, pokud ano, kam?

13. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s ramenem?

3. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....
4. ne

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s ramenem v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x
3. 2x až 5x
4. více než 5x

15. Kolik dní jste celkem strávil(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s ramenem během posledních 12 měsíců?

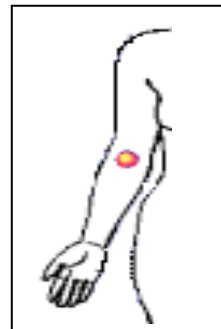
1. 0 dní
2. 1 až 7 dní
3. 8 až 14 dní
4. více než 2 týdny

16. Jak moc změnily bolesti ramene Vaši schopnost pracovat v období posledních 12 měsíců? Vyznačte Vaši odpověď na škále 0 – 10, kde 0 znamená „vůbec schopnost pracovat nezměnily“ a 10 znamená „velmi schopnost pracovat změnily.“

Žádná změna	Velká změna
0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10	

## Loketní klouby - „Lokty“

Na obrázku vidíte vyznačenou část těla, kterou se bude zabývat následující sekce. Problémy s lokty zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla.



1. Měl(a) jste někdy problémy s loktem?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Zápěstí/ruka**.

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s loktem?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti lokte?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní  
a. je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort lokte způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s loktem během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Zápěstí/ruka**.

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s loktem za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s loktem za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s loktem během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s loktem za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti lokte
2. neustálá citlivost v oblasti lokte
3. necitlivost v oblasti lokte
4. brnění HK
5. ztráta síly HK
6. křeče HK
7. bolest v lokti
8. omezený rozsah pohybu v příslušném loketním kloubu
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s loktem během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

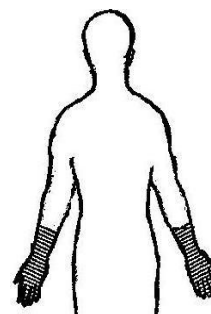
12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s loktem?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval
2. ne



## Zápěstí/ruka

Na obrázku vidíte vyznačenou část těla, kterou se bude zabývat následující sekce. Problémy se zápěstím/rukou zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla.



1. Měl(a) jste někdy problémy se zápěstím/rukou?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Horní část zad.**

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům se zápěstím/rukou?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti zápěstí/ruky?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort zápěstí/ruky způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy se zápěstím/rukou během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Horní část zad.**

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy se zápěstím/rukou za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy se zápěstím/rukou za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy se zápěstím/rukou během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů se zápěstím/rukou za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti zápěstí/ruky
2. neustálá citlivost v oblasti zápěstí/ruky
3. necitlivost v oblasti zápěstí/ruky
4. brnění HK
5. ztráta síly HK
6. křeče HK
7. bolest v zápěstí/ruce
8. omezená pohyblivost zápěstí/ruky
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům se zápěstím/rukou během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů se zápěstím/rukou?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....
- .....
- .....



1. Měl(a) jste někdy problémy s horní částí zad?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Dolní část zad.**

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s horní částí zad?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti horní části zad?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort horní části zad způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s horní částí zad během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Dolní část zad.**

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s horní částí zad za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s horní částí zad za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci



4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s horní částí zad během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s horní částí zad za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti horní části zad
2. neustálá citlivost v oblasti horní části zad
3. necitlivost v oblasti horní části zad
4. brnění HK
5. ztráta síly HK
6. křeče HK
7. bolest v horní části zad
8. omezená pohyblivost horní části zad
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s horní částí zad během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s horní částí zad?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....  
.....  
.....
2. ne

13. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. ne
2. Ano, pokud ano, kam?

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s horní částí zad v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x

3. 2x až 5x
4. více než 5x

15. Kolik dní jste celkem strávil(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s horní částí zad během posledních 12 měsíců?

1. 0 dní
2. 1 až 7 dní
3. 8 až 14 dní
4. více než 2 týdny

16. Jak moc změnila bolest horní části zad Vaši schopnost pracovat v období posledních 12 měsíců? Vyznačte Vaši odpověď na škále 0 – 10, kde 0 znamená „vůbec schopnost pracovat nezměnila“ a 10 znamená „velmi schopnost pracovat změnila.“

Žádná změna		Velká změna
	0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10	

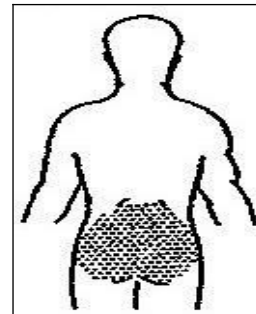
1. Měl(a) jste někdy problémy s dolní částí zad?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Kyčel/stehno.**

### Dolní část zad

Na obrázku vidíte vyznačenou část těla, kterou se bude zabývat následující sekci. Problémy s dolní částí zad zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla, odkud se mohou šířit do jedné nebo obou dolních končetin.



2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s dolní částí zad?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti dolní části zad?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort dolní části zad způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s dolní částí zad během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Kyčel/stehno.**

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s dolní částí zad za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s dolní částí zad za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s dolní částí zad během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s dolní částí zad za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti dolní části zad
2. neustálá citlivost v oblasti dolní části zad
3. necitlivost v oblasti dolní části zad
4. brnění DK
5. ztráta síly DK
6. křeče DK
7. bolest v oblasti dolní části zad
8. omezená pohyblivost dolní části zad
9. jiné.....

11. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. pokud ano, kam?
  - E. do levého kolene?
  - F. do pravého kolene?
  - G. do levého kotníku/nohy?
  - H. do pravého kotníku/nohy?
2. Ne

12. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s dolní částí zad během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

13. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s dolní částí zad?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....
2. ne

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s dolní částí zad v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x
3. 2x až 5x
4. více než 5x



2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort dolní části zad způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s kyčlí/stehnem během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Kolena**.

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s kyčlí/stehnem za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s kyčlí/stehnem za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s kyčlí/stehnem během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s kyčlí/stehnem za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti kyčle/stehna
2. neustálá citlivost v oblasti kyčle/stehna

3. necitlivost v oblasti kyčle/stehna
4. brnění DK
5. ztráta síly DK
6. křeče DK
7. bolest v oblasti kyčle/stehna
8. omezená pohyblivost kyčle
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s kyčlí/stehnem během posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s kyčlí/stehnem?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....
2. ne

13. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. ne
2. Ano, pokud ano, kam?

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s kyčlí/stehnem v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x
3. 2x až 5x
4. více než 5x

15. Kolik dní jste celkem strávil(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s kyčlí/stehnem během posledních 12 měsíců?

1. 0 dní
2. 1 až 7 dní
3. 8 až 14 dní
4. více než 2 týdny

16. Jak moc změnila bolest kyčle/stehna Vaši schopnost pracovat v období posledních 12 měsíců? Vyznačte Vaši odpověď na škále 0 – 10, kde 0 znamená „vůbec schopnost pracovat nezměnila“ a 10 znamená „velmi schopnost pracovat změnila.“





1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s kolenem během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na následující sekci: **Kotník/noha.**

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s kolenem za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s kolenem za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s kolenem během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s kolenem za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti kolene
2. neustálá citlivost v oblasti kolene
3. necitlivost v oblasti kolene
4. brnění DK
5. ztráta síly DK
6. křeče DK
7. bolest v oblasti kolene
8. omezená pohyblivost kolenního kloubu
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s kolenem posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s kolenem?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....
2. ne

13. Stalo se Vám, během posledních 12 měsíců, že bolesti začaly vystřelovat?

1. ne
2. Ano, pokud ano, kam?

14. Kolikrát jste byl(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s kolenem v posledních 12 měsících?

1. ani 1x
2. 1x
3. 2x až 5x
4. více než 5x

15. Kolik dní jste celkem strávil(a) v pracovní neschopnosti kvůli problémům s kolenem během posledních 12 měsíců?

1. 0 dní
2. 1 až 7 dní
3. 8 až 14 dní
4. více než 2 týdny

16. Jak moc změnila bolest kolene Vaši schopnost pracovat v období posledních 12 měsíců? Vyznačte Vaši odpověď na škále 0 – 10, kde 0 znamená „vůbec schopnost pracovat nezměnila“ a 10 znamená „velmi schopnost pracovat změnila.“

Žádná změna	Velká změna
0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10	

## Kotník/noha

Na obrázku vidíte část těla, kterou se bude zabývat následující sekci. Problémy s kotníkem/nohou zahrnují bolest, ztuhlost či necitlivost ve vyznačené části těla.



1. Měl(a) jste někdy problémy s kotníkem/nohou?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 1. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na poslední 3. sekci dotazníku.

2. Byl(a) jste někdy hospitalizován(a) kvůli problémům s kotníkem/nohou?

1. ano
2. ne

3. Změnil(a) jste Vaše odborné zaměření z důvodu bolesti kotníku/nohy?

1. pokud ano, moje původní specializace byla ..... a nyní je .....
2. ne

4. Kdy jste poprvé pocítil(a) bolest/ diskomfort kotníku/nohy způsobený výkonem práce?

1. v průběhu studia
2. v prvních 5 letech v zaměstnání
3. mezi 5-15 lety v zaměstnání
4. po více než 15 letech v zaměstnání

5. Byly Vaše obtíže diagnostikovány lékařem?

1. pokud ano, jak .....
2. ne

6. Měl(a) jste problémy s kotníkem/ nohou během posledních 12 měsíců?

1. ano
2. ne

Pokud jste na 6. otázku odpověděl(a) **ne**, přejděte na poslední 3. sekci dotazníku.

7. Jakou nejdelší dobu Vás trápily problémy s kotníkem/nohou za posledních 12 měsíců (kontinuální bolest)?

1. 3-7 dní
2. mezi 2 až 3 týdny
3. mezi 3 až 4 týdny
4. mezi 2 až 3 měsíci
5. déle než 3 měsíce

8. Jak dlouho Vás dohromady trápily problémy s kotníkem/nohou za posledních 12 měsíců?

1. méně než 4 týdny
2. mezi 2 až 3 měsíci
3. mezi 3 až 6 měsíci
4. více než 6 měsíců

9. Začaly u Vás problémy s kotníkem/nohou během posledních 12 měsíců náhle či se začaly objevovat postupně?

1. náhle
2. postupně
3. následek nehody na pracovišti

10. Popište příznaky Vašich problémů s kotníkem/nohou za posledních 12 měsíců (můžete zakroužkovat více odpovědí)?

1. ztuhlost v oblasti kotníku/nohy
2. neustálá citlivost v oblasti kotníku/nohy
3. necitlivost v oblasti kotníku/nohy
4. brnění DK
5. ztráta síly DK
6. křeče DK
7. bolest v oblasti kotníku/nohy
8. omezená pohyblivost kotníku/nohy
9. jiné.....

11. Navštívil(a) jste odborníka kvůli problémům s kotníkem/nohou posledních 12 měsíců?

1. praktického lékaře
2. fyzioterapeuta
3. jiného specialistu, upřesněte.....
4. žádného specialistu jsem nenavštívil(a)

12. Podstoupil(a) jste nějakou léčbu během posledních 12 měsíců z důvodu problémů s kotníkem/nohou?

1. pokud ano, jakou a kdo Vám ji indikoval .....



### Část 3: Sociodemografické ukazatele

1. Kolik je Vám let?

1. 20 - 30 let
2. 31 - 50 let
3. 51 – 60 let
4. 61let a více

2. Jaké je Vaše pohlaví?

1. Muž
2. Žena

3. Jaká je Vaše váha a výška?

4. Léčíte se s některou z níže uvedených nemocí?

1. Kardiovaskulární onemocnění
2. Revmatologické onemocnění
3. Neurologické onemocnění
4. Autoimunitní/endokrinní onemocnění
5. Metabolické onemocnění (cukrovka)
6. Ortopedické onemocnění, úraz
7. Duševní onemocnění (deprese, úzkost, panické ataky...)
8. Bolest hlavy

5. Jaký typ zařízení v práci nejčastěji denně používáte?

1. Stolní počítač
2. Notebook
3. Tablet
4. Mobilní telefon

6. Kolik hodin týdně pracujete (včetně přesčasů)?

\_\_\_\_ hodin týdně

7. Kolik dní v týdnu pracujete?

\_\_\_\_ dní v týdnu

8. Kolik hodin z denní pracovní doby průměrně sedíte?

\_\_\_\_\_ hodin denně

9. Máte možnost homeoffice?

1. ano

2. ne

10. Pokud využíváte homeoffice, máte doma uzpůsobené pracovní místo?

1. ano

2. ne

11. Věnujete se nějaké pravidelné pohybové aktivitě ve svém volném čase?

1. pokud ano, kolik dní v týdnu cvičíte ..... kolik celkově hodin týdně cvičíte.....

2. ne

12. Jakou pohybovou aktivitu či aktivity zařazujete?

1. kardio (chůze, běh, plavání, cyklistika...)

2. silový trénink s vlastní vahou

3. silový trénink s přidanou vahou (činky, stroje)

4. HIIT tréninky, kruhový trénink

5. pilates, jóga, skupinová cvičení nižší intenzity

13. Chodíte pravidelně k fyzioterapeutovi, na masáž či cvičit s trenérem s cílem předcházet problémům, ne pouze v případě, že se problémy již objeví?

1. ano, jak často .....

2. ne

14. Potýkal/a jste se v minulosti s poruchou pohybového aparátu (diskomfort, bolest, úraz...) spojenou s prací? (porucha se vyskytla dříve než v posledních 12 měsících)

1. ano

2. ne