

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

<b>Příloha č. 1: Seznam obrázků.....</b>	<b>128</b>
<b>Příloha č. 2: Seznam grafů.....</b>	<b>129</b>
<b>Příloha č. 3: Použitý dotazník.....</b>	<b>131</b>

## **Příloha č. 1: Seznam obrázků**

Obrázek č. 1: Začarovaný kruh sarkopenie a KVS onemocnění, (Kirkman, Lee, Carbone, 2022).....	88
Obrázek č. 2: Prevalence cvičebních postupů u vybraných diagnóz, n = 561 (Ambrosetti et al., 2017).....	91

## **Příloha č. 2: Seznam grafů**

Graf č. 1: Název univerzity a fakulty, n = 511.....	47
Graf č. 2: Místo studia, n = 497.....	48
Graf č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání ve fyzioterapii, n = 497.....	49
Graf č. 4: Pohlaví, n = 497.....	50
Graf č. 5: Věk, n = 497.....	51
Graf č. 6: Studující, pracující nebo studující a zároveň pracující, n = 497.....	52
Graf č. 7: Čas věnovaný silovému tréninku, n = 497.....	53
Graf č. 8: Instruktaž pacienta ke správnému provedení dřepu, n = 497.....	54
Graf č. 9: Instruktaž pacienta ke správnému provedení mrtvého tahu, n = 497.....	55
Graf č. 10: Benefity silového tréninku, n = 497.....	56
Graf č. 11: Informace 1 repetition maximum, n = 497.....	57
Graf č. 12: Koncept FITT, n = 497.....	58
Graf č. 13: Postupy ke stanovení pacientovy síly, n = 481.....	60
Graf 14: Silový trénink s velkým závažím, n = 497.....	61
Graf č. 15: Zkušenosti s KVS pacienty, n = 497.....	62
Graf č. 16: Zájem v téma rehabilitace KVS pacientů, n = 497.....	63
Graf č. 17: Informace k rehabilitaci KVS pacientů v rámci studia, n = 497.....	63
Graf č. 18: Určování 1 RM u pacientů s KVS onemocněním, n = 497.....	64
Graf č. 19: Využití Valsalvova manévru u pacientů s KVS onemocněním, n = 497.....	65
Graf č. 20: Silový trénink nedílnou součástí RHB procesu KVS pacientů, n = 497.....	66
Graf č. 21: Pacient s KVS a historie silového tréninku, n = 497.....	67
Graf č. 22: Sestavování silového tréninku pro pacienta s KVS onemocněním, n = 497.....	68
Graf č. 23: Aerobní trénink u léčené hypertenze, n = 497.....	69
Graf č. 24: Frekvence aerobního tréninku u léčené hypertenze, n = 405.....	70
Graf č. 25: Silový trénink u pacientů s léčenou hypertenzí, n = 497.....	71

Graf č. 26: Frekvence silového tréninku u léčené hypertenze, n = 346.....	72
Graf č. 27: Aerobní trénink u ICHS, n = 497.....	73
Graf č. 28: Frekvence aerobního tréninku u ICHS, n = 334.....	74
Graf č. 29: Silový trénink u ICHS, n = 497.....	75
Graf č. 30: Frekvence silového tréninku u ICHS, n = 237.....	76
Graf č. 31: Aerobní trénink u chronického srdečního selhání, n = 497.....	77
Graf č. 32: Frekvence aerobního tréninku u chronického srdečního selhávání, n = 242	78
Graf č. 33: Silový trénink u chronického srdečního selhávání, n = 497.....	79
Graf č. 34: Frekvence silového tréninku u chronického srdečního selhávání, n = 143...	80
Graf č. 35: Názor na přínos silového tréninku u KVS onemocnění, n = 497.....	81
Graf č. 36: Benefity silového tréninku u KVS pacientů, n = 497.....	82
Graf č. 7: Čas věnovaný silovému tréninku, n = 497.....	83
Graf č. 37: Získané vzdělání v oblasti silového tréninku Handlery et al., (2021), n = 1417 .....	84
Graf č. 35: Názor na přínos silového tréninku u KVS onemocnění, n = 497.....	86
Graf č. 20: Silový trénink nedílnou součástí RHB procesu KVS pacientů, n = 497.....	89
Graf č. 22: Sestavování silového tréninku pro pacienta s KVS onemocněním, n = 497	92
Graf č. 38: Schopnosti předepisování cviků v rámci silového tréninku, n = 1422 (Handlery et al., 2021).....	93
Graf č. 39: Adekvátní aplikace silového tréninku, n = 1423 (Handlery et al., 2021).....	94

### Příloha č. 3: Použitý dotazník

## Silový trénink u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním z pohledů studentů fyzioterapie a fyzioterapeutů ČR

Dobrý den.

Jsem studentem 2. ročníku navazujícího magisterského studia fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí ve výzkumu této diplomové práce, o které jste byl/a informován/a, rovněž i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas s účastí kdykoliv odvolat, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Cílem práce je objasnit vztah studentů fyzioterapie a pracovníků s odbornou způsobilostí k vykonávání práce fyzioterapeuta v České Republice k silovému tréninku. Dále také zhodnotit jejich znalosti a kompetence v oblasti rehabilitace pacientů s kardiovaskulárním onemocněním.

Tento dotazník je zcela anonymní a Vaše odpovědi slouží pouze pro potřeby diplomové práce. Otázky jsou stručné a jejich zodpovězení Vám nezabere více než 5 minut.

Děkuji za spolupráci.

Bc. Jan Vávra

\* Označuje povinnou otázku

---

1. Jaký je Váš věk? \*

\_\_\_\_\_

2. Jaké je Vaše pohlaví? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

Muž

Žena

Jiné

3. Na jaké škole jste studoval/a nebo studujete fyzioterapii? (pokud jste studoval na více institucích, zaškrtněte více možností) \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- 1. Lékařská fakulta UK
- 2. Lékařská fakulta UK
- 3. Lékařská fakulta UK
- UK FTVS
- ČVUT
- LF Hradec Králové
- Ostravská univerzita
- Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
- Západočeská univerzita v Plzni
- Masarykova univerzita v Brně – Fakulta sportovních studií
- Masarykova univerzita v Brně – Lékařská fakulta
- Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta zdravotnických věd
- Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury
- Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
- Jiné: \_\_\_\_\_

4. Jste student/ka, pracující nebo studujete a zároveň pracujete jako fyzioterapeut/ka? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Studuji
- Pracuji
- Studuji a pracuji zároveň

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání ve fyzioterapii? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Maturita  
 Bc.  
 Mgr.  
 Ing.  
 PhD.  
 DiS.  
 Jiné: \_\_\_\_\_

6. Máte pocit, že během Vašich studií bylo věnováno dostatek času tématu silového tréninku ve fyzioterapii? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

7. Jste si jistý/á svými znalostmi při instruktáži pacienta ke správnému provedení dřepu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

8. Jste si jistý/á svými znalostmi při instruktáži pacienta ke správnému provedení mrtvého tahu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

9. Dokázal/a byste pacientovi zdůvodnit benefity, které může silový trénink přinášet? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

10. Uměl/a byste využít informaci o 1 RM (repetition maximum) v praxi? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne



11. Umíte pracovat s FITT (frekvence, intenzita, čas a typ cvičení) konceptem při sestavování silového tréninku? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

12. Jaké postupy používáte ke stanovení pacientovi síly? \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Dynamometrie  
 Vypočítání a stanovení 1 RM (repetition maximum) po provedení více opakování (5 RM atd.)  
 Provedení a otestování skutečného 1 RM  
 Manuální svalové testy  
 Izokinetické testování  
 Testy zdatnosti (5 times sit to stand test, atd.)  
 Aspekci  
 Hodnocení vnímané námahy (RPE)  
 Jiné: \_\_\_\_\_

13. Myslíte si, že silový trénink s velkým závažím pacientovi spíše uškodí než pomůže dosáhnout cílů terapie? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

Sekce 2: Rehabilitace pacientů s kardiovaskulárním onemocněním

14. Setkal/a jste se někdy v praxi s pacientem s kardiovaskulárním onemocněním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano  
 Ne

15. Zajímá Vás téma rehabilitace pacientů s kardiovaskulárním onemocněním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

16. Bylo Vám v rámci studia poskytnuto dostatek informací týkající se rehabilitace pacientů s kardiovaskulárním onemocněním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

17. Považujete silový trénink u pacienta s kardiovaskulárním onemocněním za přínosný? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

18. Pokládáte silový trénink za nedílnou součást rehabilitačního procesu pacientů s kardiovaskulárním onemocněním (pokud to jejich stav umožní)? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

19. Pacient s kardiovaskulárním onemocněním by neměl začínat se silovým tréninkem, pokud jej nevykonával v minulosti? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano (s výrokem souhlasím)  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne (s výrokem nesouhlasím)

20. Jste si jistý/á svými znalostmi při sestavování silového tréninku pacientovi s kardiovaskulárním onemocněním (frekvence, počet opakování a sérií, zátěž, doba odpočinku mezi sériemi...)? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

21. Setkal/a jste se někdy s určováním 1 RM (repetition maximum) u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne

22. Použil/a byste Valsalvův manévr v rámci silového tréninku u pacienta s kardiovaskulárním onemocněním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano  
 Spíše ano  
 Spíše ne  
 Rozhodně ne  
 Nejsem si jist/a

#### Léčená hypertenze

23. Je aerobní trénink kontraindikací u pacientů s léčenou hypertenzí? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano *Přeskočte na otázku 25*  
 Ne *Přeskočte na otázku 24*  
 Nejsem si jist/a *Přeskočte na otázku 25*

#### Léčená hypertenze

24. Pokud "ne" , jaká je optimální frekvence aerobního tréninku u pacientů s léčenou hypertenzí?

*Označte jen jednu elipsu.*

- méně než 3x týdně  
 3-5x týdně  
 5-7x týdně  
 nejsem si jist/a

#### Léčená hypertenze

25. Je silový trénink kontraindikací u pacientů s léčenou hypertenzí? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano *Přeskočte na otázku 27*  
 Ne *Přeskočte na otázku 26*  
 Nejsem si jist/a *Přeskočte na otázku 27*

#### Léčená hypertenze

26. Pokud "ne" , jaká optimální frekvence silového tréninku u pacientů s léčenou hypertenzí?

*Označte jen jednu elipsu.*

- 1x týdně  
 2-3x týdně  
 5-7x týdně  
 Nejsem si jist/a

#### Ischemická choroba srdeční

27. Je aerobní trénink kontraindikací u pacientů s ischemickou chorobou srdeční? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 29*  
 Ne *Přeskočte na otázku 28*  
 Nejsem si jist/a *Přeskočte na otázku 29*

Ischemická choroba srdeční

28. Pokud "ne", jaká je optimální frekvence aerobního tréninku u pacientů s ischemickou chorobou srdeční?

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 3x týdně  
 3-5x týdně  
 5-7x týdně  
 nejsem si jist/a

Ischemická choroba srdeční

29. Je silový trénink kontraindikací u pacientů s ischemickou chorobou srdeční? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 31*  
 Ne *Přeskočte na otázku 30*  
 Nejsem si jist/a *Přeskočte na otázku 31*

Ischemická choroba srdeční

30. Pokud "ne", jaká optimální frekvence silového tréninku u pacientů s ischemickou chorobou srdeční?

*Označte jen jednu elipsu.*

- 1x týdně  
 2-3x týdně  
 5-7x týdně  
 Nejsem si jist/a

#### Chronické srdeční selhávání

31. Je aerobní trénink kontraindikací u pacientů s chronickým srdečním selháváním? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano *Přeskočte na otázku 33*  
 Ne *Přeskočte na otázku 32*  
 Nejsem si jist/a *Přeskočte na otázku 33*

#### Chronické srdeční selhávání

32. Pokud "ne", jaká je optimální frekvence aerobního tréninku u pacientů s chronickým srdečním selháváním?

*Označte jen jednu elipsu.*

- méně než 3x týdně  
 3-5x týdně  
 5-7x týdně  
 nejsem si jist/a

#### Chronické srdeční selhávání

33. Je silový trénink kontraindikací u pacientů s chronickým srdečním selháváním? \*

Označte jen jednu elipsu.

- Ano Přeskočte na otázku 35  
 Ne Přeskočte na otázku 34  
 Nejsem si jist/a Přeskočte na otázku 35

#### Chronické srdeční selhávání

34. Pokud "ne", jaká optimální frekvence silového tréninku u pacientů s chronickým srdečním selháváním?

Označte jen jednu elipsu.

- 1x týdně  
 2-3x týdně  
 5-7x týdně  
 Nejsem si jist/a

#### Možné benefity silového tréninku

35. Jaké si myslíte, že může mít silový trénink benefity u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním? \*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- zvýšení soběstačnosti v oblasti ADL  
 snížení svalové atrofie  
 zvýšení síly  
 snížení inzulínové rezistence  
 prevence osteoporózy  
 pozitivní vliv na mentální zdraví  
 zlepšení sebevědomí v pohybu  
 snížení spánkových poruch  
 žádné z uvedených