

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Škola chůze

studijní opora pro kombinovanou formu studia

Mgr. Petra Reckziegelová

reckziegelova@ftvs.cuni.cz

Praha 2020

Anotace:

Cílem předmětu je vytvořit správné návyky při používání různých typů ortopedických pomůcek určených k lokomoci. Správný způsob jejich údržby a navlékání. Různé typy pomocných prostředků a separátorů. Prevence před otlačením a návod na řešení krizových situací.

Tématické plány studia

Obsah výuky:

kombinace přednášky s praktickým cvičením

Přednášky

1. Chůzový mechanismus, popis jednotlivých fází kroku. Rytmus, délka kroků, typy chůzí.
2. Příprava amputačního pahýlu. Správný způsob bandážování, polohování, posilování. Úloha pahýlového návleku. Navlékání protéz a ortéz.
3. Vertikalizace do sedu. Přesedání na vozík. Vertikalizace do stoje. Příprava na nácvik chůze s kompenzačními pomůckami i bez nich.
4. Typy kompenzačních pomůcek, jejich správné nastavení. Typy chůzí s kompenzačními pomůckami.
5. Překonávání terénních nerovností. Chůze do schodů a ze schodů. Nastupování do dopravních prostředků.
6. Vstávání po pádu. Vybavení bezbariérového bytu.
7. Doplnění vhodnými kompenzačními pomůckami. Hygiena při používání ortopedických pomůcek.

Cvičení

1. Ukázka bandážování pahýlu za použití adhesivních obinadel. Přehled pahýlových návleků, péče o ně.
2. Praktická ukázka navlékání protéz a ortéz.
3. Vertikalizace do sedu a do stoje. Praktický nácvik chůze s podpažními berlemi, francouzskými berlemi, s vícebodovou nebo vycházkovou holí.
4. Nácvik pádů a vstávání s pomůckou. Praktický nácvik chůze do schodů a ze schodů.
5. Praktická ukázka nejčastějších chyb při lokomoci s kompenzačními pomůckami.
6. Základní péče o pomůcku. Užitečná doba pomůcky. Nejčastější závady a jejich odstranění.
7. Zápočty

Literatura:

Video-materiály ze Sherbrook University (Canada) 2004

HALADOVÁ, E. *Léčebná tělesná výchova – cvičení*. Brno:IDVZP 2003, 134 s. ISBN 80-7013-384-4

HEIM, S., KAPHINGST, W., *Ortotika*, FOPTO, Praha 2004, 224 s.

HEIM, S., KAPHINGST, W., *Protetika*, FOPTO 2002, 313 str.

SOSNA A. et al. *Základy ortopedie*. 1 vyd. Praha : TRITON 2001, ISBN 80-7254-202-8 175 s.

Odborný časopis , Ortopedická protetika, FOPTO 2000 - 2009

VÉLE, F. *Kineziologie. Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2.přepřac.vydání. Praha : Triton 2006, 375 str. ISBN 80-7254-837-9)

Doporučená:

SMITH,D.G.,MICHAEL,W.J.,BOWKER,H.J.*Atlas of amputations and limb deficiencies*,American Academy of Orthopaedic Surgeons, ISBN 0-89203-313-4

Plány kombinovaného studia



Kontaktní výuka

Předmět je rozdělen na přednášku a praktické cvičení do dvou bloků.

První teoretický blok. Přednáška v rozsahu dvou hodin charakterizuje lokomoční schopnosti při použití protetických pomůcek. Seznamuje s fázemi kroku a modifikuje tuto činnost při použití francouzských berlí. Porovnává chůzi zdravé končetiny a protézy a definuje zásady pro rovnoměrnou chůzi. Věnuje se základní péči o pomůcku, o nejčastější závady a jejich odstranění.

Druhý blok

Praktické cvičení se zabývá používáním kompenzačních pomůcek při chůzi a vytváří tím znalosti na základě osobní zkušenosti.

Cvičení:

1. Ukázka bandážování pahýlu za použití adhesivních obinadel. Přehled pahýlových návleků, péče o ně. Praktická ukázka navlékání protéz a ortéz. Návčik chůze s podpažními berlemi a s francouzskými berlemi.

2. Na názorných demonstracích se předvede vertikalizace za pomoci bradel nebo žebřin, nácvik chůze s vycházkovou holí, nácvik pádů a vstávání s pomůckou. Ukazuje nácvik používání nájezdů a zvedacích plošin a nácvik nastupování do dopravních prostředků.

Návod pro samostudium



Přenesením do kombinované formy studia je redukován počet hodin přednášek, ne však jejich obsah. Hlavní požadavky pro zvládnutí učiva jsou přeneseny na samostudium. Součástí každé opory je přehled přednesených témat. U těchto témat jsou odkazy na literaturu, která se touto tematikou zabývá. Při studiu této literatury se zaměřte na zodpovězení kontrolních otázek, které mapují rozsah znalostí potřebných ke složení zápočtu a nebo zkoušky. Povinná literatura je uváděna v textu vedle zadaných témat, pokud chcete své znalosti rozšířit využijte doporučené literatury.

1. O správném způsobu bandážování amputačního pahýlu, úloze pahýlového návleku, navlékání protéz a ortéz se dočtete v (**HEIM, S., KAPHINGST, W., *Protetika, FOPTO 2002, 313 s.***)
2. Stoj s dopomocí, správný způsob vyvážení, chůze bez pomůcky a za pomoci podpažních berlí, chůze za pomoci francouzských berlí čtyřdobá, chůze za pomoci francouzských berlí třídobá. **HALADOVÁ, E. *Léčebná tělesná výchova – cvičení. Brno 2003***
3. Dále se problematikou chůze zabývá: **PŮLPÁN,R. *Základy protetiky, FOPTO, Praha 2009.***

Kontrolní otázky:

1. Jaké jsou základní fáze kroku?
2. Definuj stojnou a švihovou fázi
3. Jaký je rozdíl mezi podpažními a francouzskými berlemi?
4. Co je to třídobá chůze?
5. Co je to čtyřdobá chůze?
6. Jaké jsou základní parametry pro vyváženou chůzi na protéze?
7. Co je to pánevní chůze?

8. Jakým způsobem upravíme byt pro vozíčkáře?
9. Jak probíhá chůze ve vertikální rovině?
10. Jakým způsobem překonáváme terénní nerovnosti?
11. Pravidla chůze do schodů?
12. Jak upravíme osobní automobil?
13. Jak předcházet pádům, nácvik vstávání?
14. Energetická náročnost chůze s pomůckou?

Zápočtové požadavky:

100% účast na cvičeních
vypracování odpovědí na zadané otázky
seminární práce na zadané téma
zápočtový test

Literatura:

Video-materiály ze Sherbrook University (Canada) 2004
HALADOVÁ, E. *Léčebná tělesná výchova – cvičení*. Brno:IDVZP 2003, 134 s. ISBN 80-7013-384-4
HEIM, S., KAPHINGST, W., *Ortotika*, FOPTO, Praha 2004, 224 s.
HEIM, S., KAPHINGST, W., *Protetika*, FOPTO 2002, 313 str.
SOSNA A. et al. *Základy ortopedie*. 1 vyd. Praha : TRITON 2001, ISBN 80-7254-202-8 175 s.
Odborný časopis , Ortopedická protetika, FOPTO 2000 - 2009
VÉLE, F. *Kineziologie. Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2.přepřac.vydání. Praha : Triton 2006, 375 str. ISBN 80-7254-837-9)

Doporučená:

SMITH, D.G., MICHAEL, W.J., BOWKER, H.J. *Atlas of amputations and limb deficiencies*, American Academy of Orthopaedic Surgeons, ISBN 0-89203-313-4
BRINCKMANN E., *Orthopädische biomechanik*, Thieme 2000, 246 str. (německy)
MAY B.J., *Amputations and prosthetics*, Davis company, Philadelphia, 246 str. (anglicky)