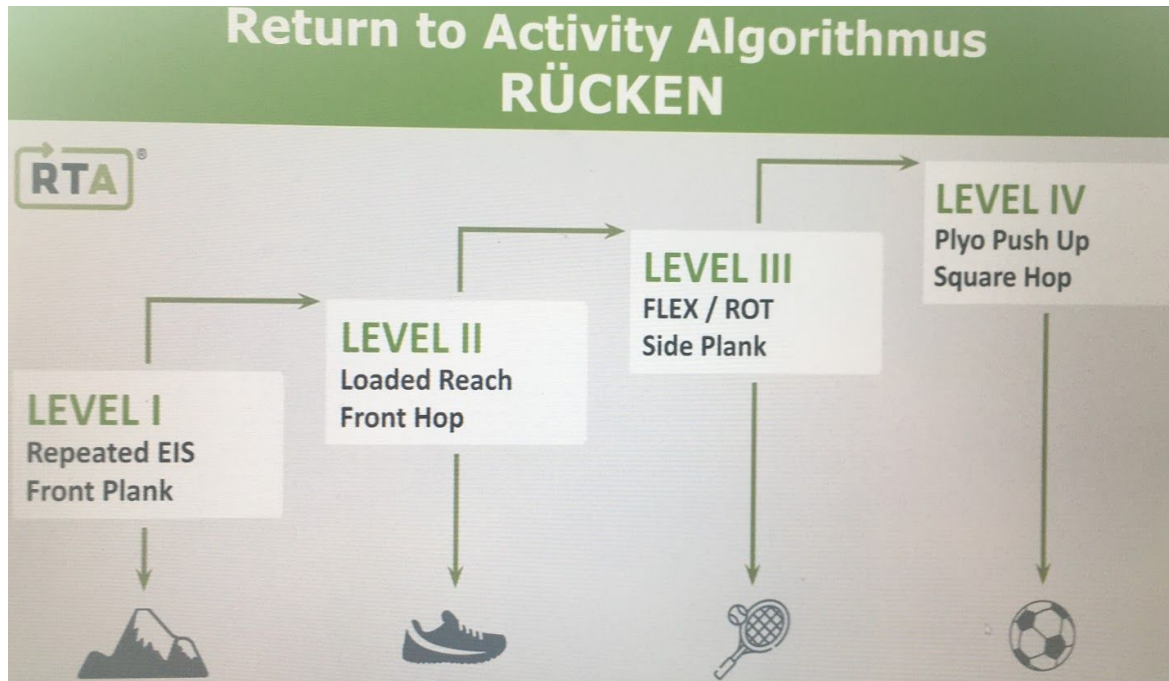


# Testování bederní páteře pro návrat do funkčního zatížení



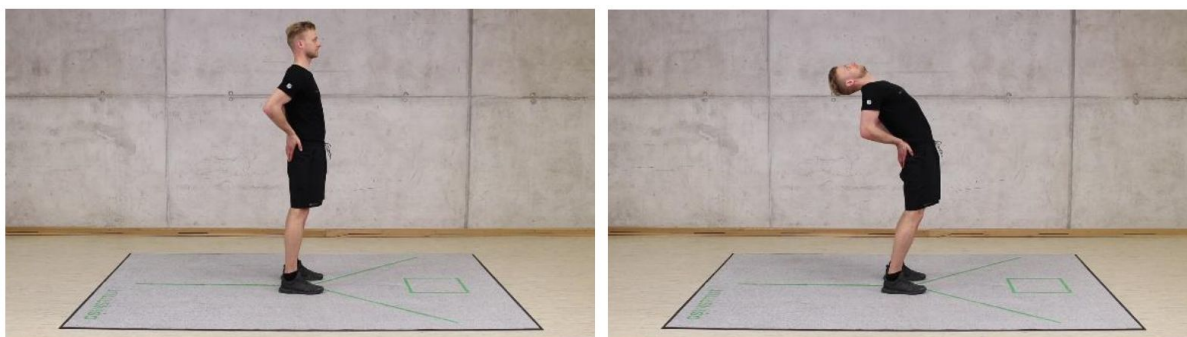
## Level 1

**Denní činnosti: fyzická práce bez nárazů**

**Sport: Zatížení v sagitální rovině bez nárazů (např. chůze)**

### Cvik 1

**Opakované extenze ve stoji**



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=NvrRhcbPX-s>

#### Provedení:

Pacient stojí rozkročmo s nohama na šířku ramen, kolena propnutá. Ruce jsou umístěny na spodní části zad, prsty směřují dolů. Pacient se prohýbá co nejdále dozadu. Ruce slouží jako střed otáčení. Tato pozice je držena po dobu jedné až dvou sekund, poté se pacient vrátí zpět do výchozí polohy. Tento pohyb se provádí rytmicky 15krát, při každém opakování by se pacient měl dostat o kousek dále do konce rozsahu pohybu.

#### Kritéria

Úspěšně: Pacient lordotizuje bederní páteř, kolenní klouby zůstávají napnuté.

Úspěšně: Centrální nebo periferní bolest nepřetrvává déle než dvě minuty po provedení testu

Neúspěšně: pacient ohýbá kolena a nelordotizuje bederní páteř.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.

#### Pokyny a zvláštní poznámky:

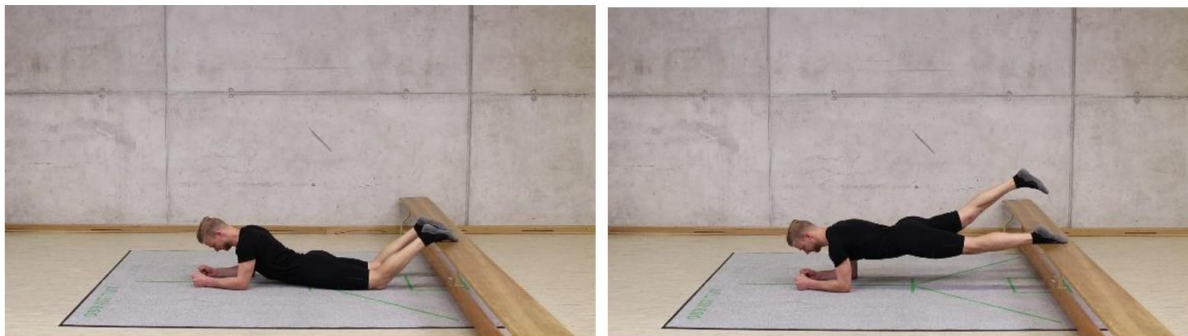
Opravy a verbální pokyny terapeuta jsou během provádění testu povoleny

Pacient je informován, že pohyb do extenze musí být v plném rozsahu

Po testu je pacientovi položena „otevřená“ otázka, jak se cítí: „Jak se nyní cítíte?“ Nebo „Jak vám teď je“?

Vyvarujte se přímého dotazování na problémy s bolestí nebo zády.

## Cvik 2 Front Plank Test



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=tRiVPn0jhY0>

### Provedení:

Pacient zaujme vhodnou výchozí polohu. Na povel pacient přejde do testovací polohy (Front Plank, prkno): podpor na předloktích s oporou o špičky na zvýšeném místě (např schod, lavičku) a zvedne levou nohu v prvním testovacím kole, poté druhou nohu v následujícím testovacím kole. Příslušná poloha je držena maximálně 40 sekund. Pokud je pacient opřen o levou nohu, testujeme levou stranu a naopak.

Terapeut nesmí pacientovi sdělit, jak dlouho během testu polohu udržel.

Vždy se nejprve měří pravá a pak levá strana.

### Kritéria

Úspěšně: pokud lze polohu udržet po dobu nejméně 20 sekund. Jedna oprava správného provedení terapeutem je povolena. Při druhé je test přerušen.

Neúspěšně: dojde-li k přerušení během prvních 20 sekund nebo je-li rozdíl stran větší než 5 sekund.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.

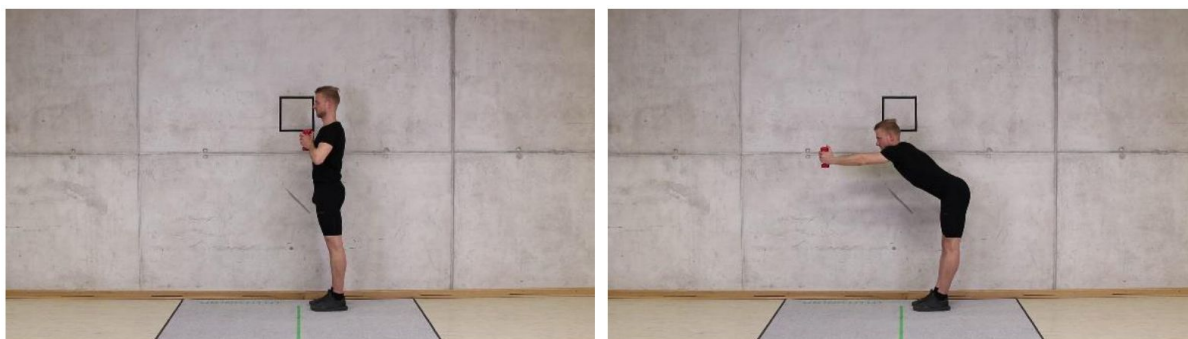
## Level 2

Denní činnosti: fyzická práce s nárazy

Sport: Zatížení v sagitální rovině s nárazy (např. běh)

### Cvik 1

Loaded Reach Test (Dosah se zátěží)



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=EUrOeIO-K3A>

#### Provedení:

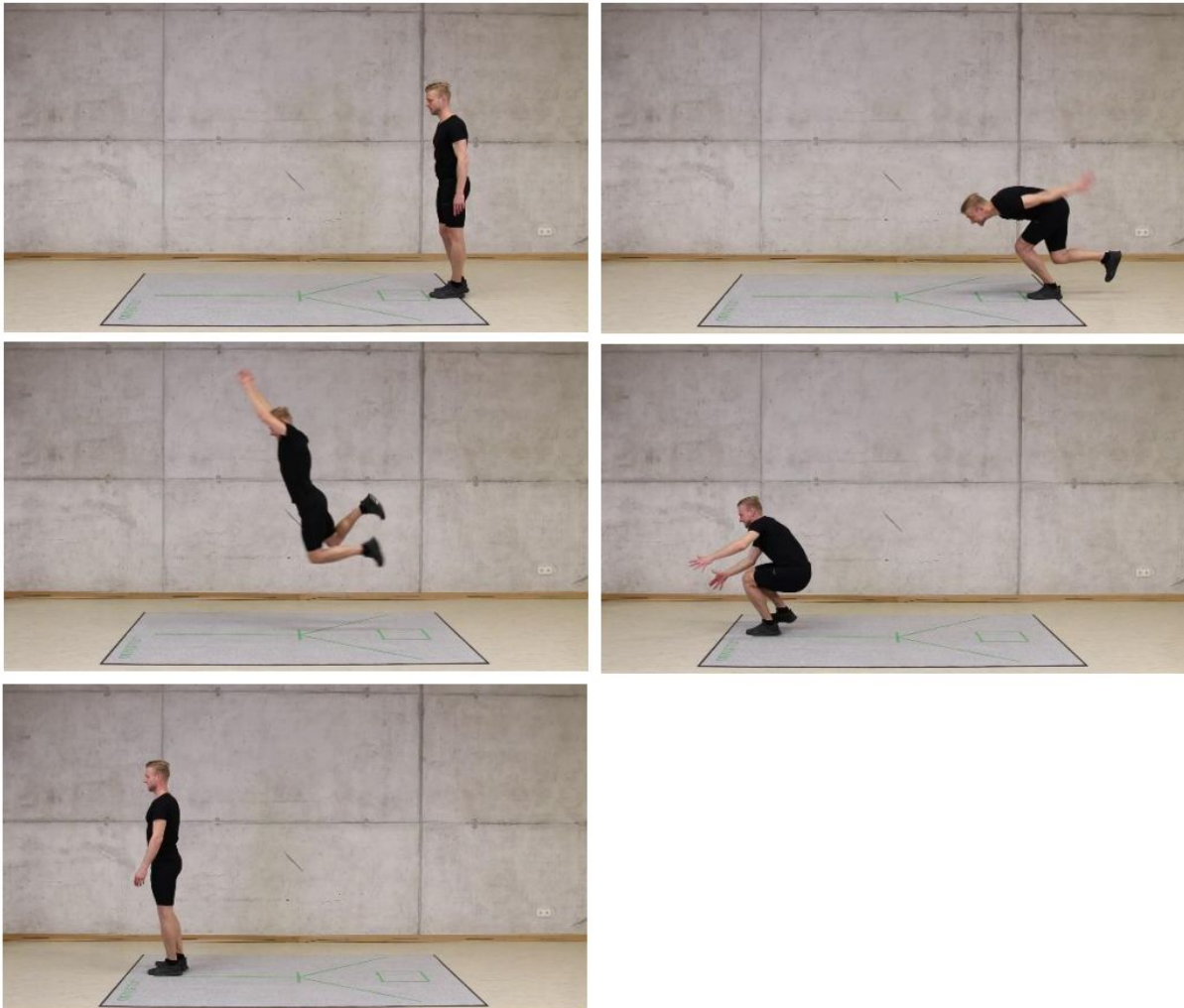
Pacient stojí na šířku pánve, rovnoběžně se stěnou. Drží závaží před hrudníkem (hmotnost pacienta >80kg -> závaží 4kg / 70-80kg ->3kg / <70kg -> 2kg ). Z této pozice pacient s rovnými zády pohybuje závažím horizontálně, co nejvíce dopředu. Pacient se prostřednictvím flexe trupu pohybuje co nejvíce vpřed. Tato maximální poloha je držena 1 vteřinu, pak se pacient vrací do výchozí polohy. Paty má na zemi, kolena propnutá. Měří se vzdálenost závaží mezi koncovou a počáteční pozicí. Test se provádí třikrát. Počítá se nejlepší hodnota. Tato hodnota je informativní a slouží ke sledování pokroku.

#### Kritéria:

Úspěšně: Pokud pohyb popsaný výše mohl být proveden, musí se uskutečnit i flexe trupu.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.

## Cvik 2 Front Hop Test (Skok vpřed)



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=eA7xhOxkDX8>

### Provedení:

Pacient stojí na jedné noze se špičkou nohy na startovní čáře a může používat paže k vyvážení. Skočí tak daleko, jak jen může, a přistane na stejné noze.

Měří se vzdálenost od startovní čáry k patě. Počítá se nejlepší hodnota ze tří pokusů.

### Kritéria:

Neúspěšně: Pokud je rozdíl mezi levou a pravou stranou větší než 10%, není test úspěšný.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.



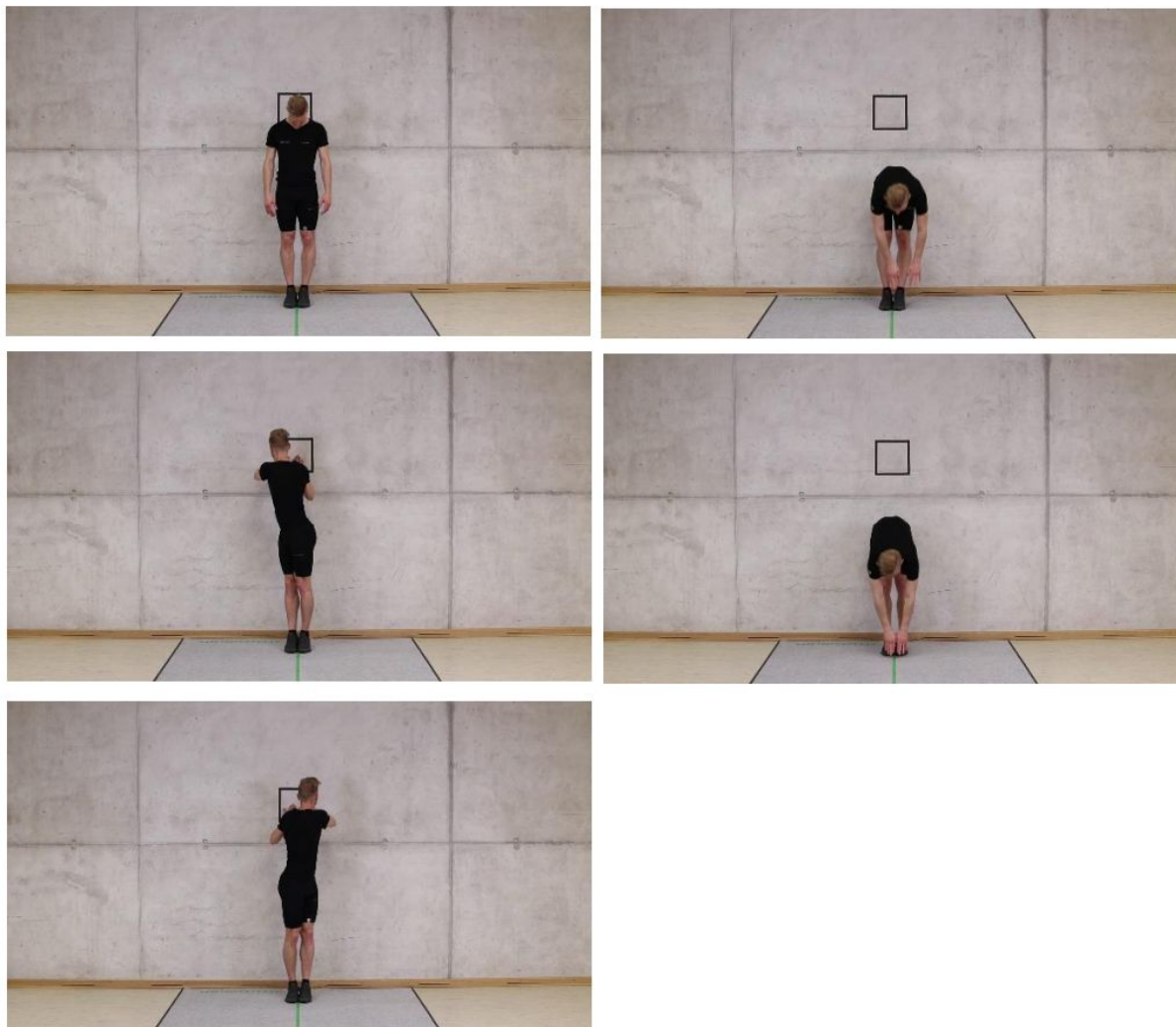
### Level 3

Denní činnosti: těžká fyzická práce se zátěží do rotace

Sport: Zatížení v rotaci s nárazy pro horní končetiny a zatížení s laterálními nárazy pro dolní končetiny (např. tenis)

#### Cvik 1

##### Zkouška flexe s rotací



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=gGfwk8iowpl>

#### Provedení:

Pacient stojí zády ke zdi, na vzdálenost chodidla . Na zdi je čtverec (šířka čáry 2 cm) s délkou strany 30 cm (vnější rozměr). Spodní strana čtverce je umístěna v úrovni acromionů pacienta.

Pacient zahájí test z klidové polohy, na příkaz se nejprve dotkne podlahy a poté zdi uvnitř čtverce z jedné strany, poté opět podlahy, poté uvnitř čtverce z druhé strany, opět podlahy a tak dále dokola. Pakliže se pacient nedotkne oběma rukama podlahy

nebo vymezeného prostoru čtverce, bude tento pokus na konci odečten jako neplatný. Paty musí během zkoušky vždy zůstat na podlaze, kolenní klouby musí být co nejvíce v extenzi.

Kritéria:

Úspěšně: pokud lze pohyb provést výše popsaným způsobem a zároveň je 75% pokusů provedeno správně.

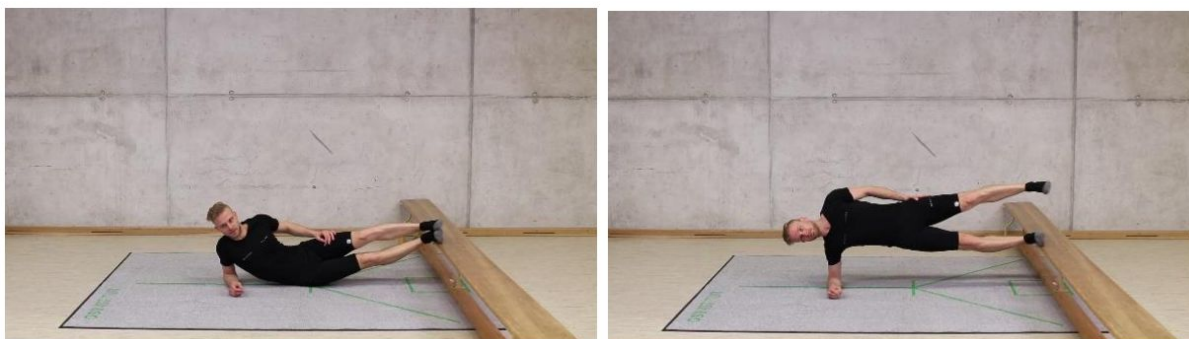
Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.

Zvláštní poznámky:

Je doporučeno test filmovat a na základě videa test vyhodnotit.

## Cvik 2

### Side Plak Test



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=NGCDjwqgFlk>

Provedení:

Pacient zaujme vhodnou výchozí polohu (podpor na předloktí jednoruč stranou, obě nohy na schodu nebo stupínku). Na povel pacient začne s testem v poloze podpor na předloktí jednoruč stranou, zároveň zvedá levou nohu a ta zůstává zdvižená (v druhém kole pravou nohu). Příslušná poloha je držena maximálně 40 sekund. Pokud je pacient opřen o levou nohu, testujeme levou stranu a naopak.

Terapeut nesmí pacientovi sdělit, jak dlouho během testu držel polohu. Testují se obě strany.

Kritéria:

Úspěšně: pokud lze polohu udržet po dobu nejméně 20 sekund. Jedna oprava - rada terapeuta je povolena. Při druhé korekci je test přerušen.

Neúspěšně: dojde-li k přerušení během prvních 20 sekund nebo v rozdílu stran větším než 5 sekund.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.

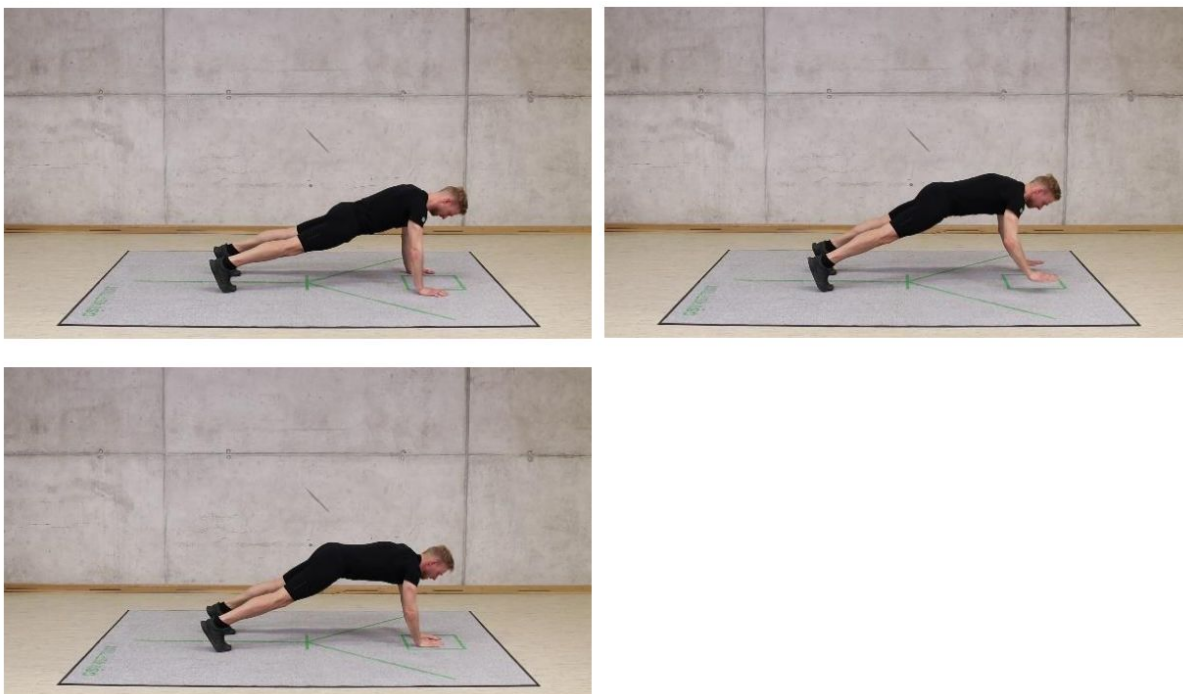
## Level 4

Denní činnosti: aktivity obdobné sportovnímu zatížení viz níže

Sport: Zatížení ve všech směrech, tělesný kontakt a vysoké riziko pádu (např. fotbal)

### Cvik 1

Plyo push up test (klik s přeskokem)



Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=EYX56rlmUnc>

#### Provedení:

Pacient je ve poloze kliku, chodidla jsou umístěna v šířce ramen. Ruce jsou pod gleno-humerálním kloubem vedle čtverce vyznačeného na podlaze. Pacient přeskakuje s rukama dovnitř a ven oběma rukama současně.

Pacient má 15 sekund na provedení testu. Počítají se úspěšné a neúspěšné pokusy. Dotknutí čáry se počítá jako chyba - neúspěšný pokus. Je doporučeno test filmovat a na základě videa test vyhodnotit.

#### Kritéria:

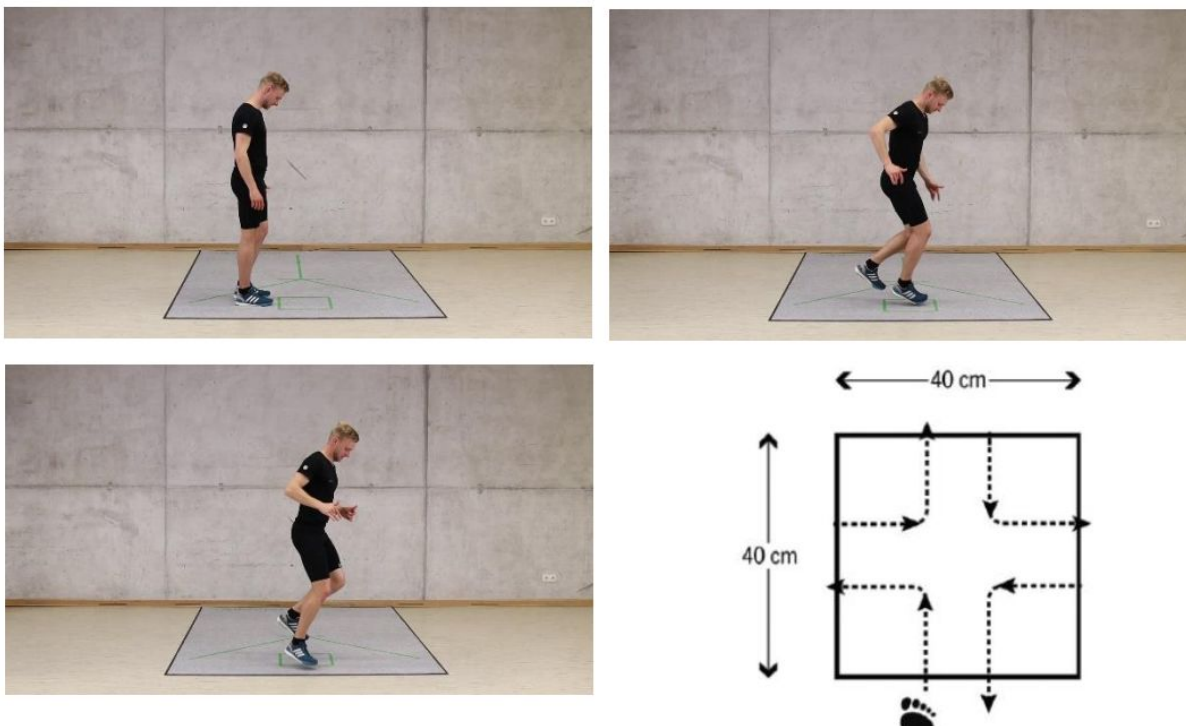
Úspěšně: pokud lze pohyb provést výše popsaným způsobem a zároveň je 75% kontaktů platných.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.



## Cvik 2

### Square hop test



Odkaz na video: [https://www.youtube.com/watch?v=dji1\\_osdXF1](https://www.youtube.com/watch?v=dji1_osdXF1)

#### Provedení:

Pacient stojí na jedné noze ve čtverci vyznačeném na zemi, může používat paže k vyvážení. Pacient skáče ze čtverce ven a dovnitř co nejrychleji do 30 sekund. Začíná směrem k palci (dopředu, dovnitř, do jedné strany, dovnitř, vzad, dovnitř, do druhé strany, dovnitř a pak dokola). Počítá se počet všech dopadů. Dotek čáry je považován za chybný pokus. Test by měl být natočen a video poté vyhodnoceno.

#### Kritéria:

Neúspěšně: Rozdíl stran obou dolních končetin je vyšší než 10%.

Neúspěšně: Centrální nebo periferní bolest přetrvává déle než dvě minuty po provedení testu.