

9 PŘÍLOHY

Příloha 1: schválení EK

Příloha 2: seznam tabulek

Příloha 3: seznam grafů

Příloha 4: dotazník

Příloha 1: schválení EK

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

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.

Požívatí 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 ve formě úvodu k dotazníku

Povinností 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: 4.8.2023

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: **Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, 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: 158/2023

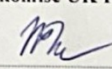
dne: 8. 8. 2023

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici 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 2: seznam tabulek

Tabulka č. 1 Charakteristika výzkumného souboru (n=494)	63
Tabulka č. 2 Charakteristika výzkumného souboru pro jednotlivé výkonnostní kategorie (n=494)	64
Tabulka č. 3 Celkový počet zranění v příslušné výkonnostní kategorii pole dance (n=555)	70
Tabulka č. 4 Celkový průměrný týdenní tréninkový objem v příslušné výkonnostní kategorii pole dance (n=494).....	71

Příloha 3: seznam grafů

Graf č. 1 Zastoupení respondentek v jednotlivých výkonnostních kategoriích pole dance (n=494)	65
Graf č. 2 Délka zkušeností respondentek s výkonem pole dance (n=494).....	65
Graf č. 3 Zastoupení jednotlivých užívaných lékových skupin respondentkami (n=494) ...	67
Graf č. 4 Lékařem diagnostikovaná onemocnění, poruchy a genetické predispozice u respondentek (n=494).....	68
Graf č. 5 První čtyři nejčastěji zasažené anatomické oblasti v příslušné výkonnostní kategorii pole dance (n=555).....	73
Graf č. 6 První čtyři nejčastěji udávané typy zranění v příslušné výkonnostní kategorii pole dance (n=555).....	74
Graf č. 7 Metody využití respondentkami k léčbě zranění (n=555)	76
Graf č. 8 Doba léčby zranění jednotlivých respondentek (n=555).....	77
Graf č. 9 Jednotlivé příčiny zranění při výkonu pole dance (n=555).....	78

Příloha 4: dotazník

DOTAZNÍK

Vážený pane, vážená paní,

jmenuji se Kateřina Vacátková a jsem studentkou navazujícího magisterského studia oboru Fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Tímto bych Vás chtěla poprosit o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který bude sloužit k psaní mé diplomové práce na téma „*Incidence zranění ve sportovní disciplíně pole dance*“.

Hlavním cílem práce je zjistit četnost zranění v pole dance, nejčastější typ zranění, léčbu a délku rekonvalescence. Další úlohou této práce je zvýšit povědomí o dané problematice ve fyzioterapii za účelem prevence zranění, kompenzace a regenerace s cílem snížit počet úrazů a přetížení organismu.

Do výzkumu se mohou zapojit pole dance sportovkyně a sportovci všech výkonnostních kategorií ve věku od 18 let. Dotazníkové šetření je možné vyplnit pouze jednou ve vymezeném časovém období srpen 2023 – říjen 2023.

Následující dotazník se skládá z pěti částí. První část se věnuje obecným informacím o Vás (*pohlaví, věk, výška, váha, pracovní činnost, náročnost pracovní činnosti, délka spánku, stravování, užívání léků, doplňků stravy, u žen užívání hormonální antikoncepce, diagnostikovaným onemocněním a genetickým predispozicím, které mohou být spjaté se vznikem zranění*). Druhá část je zaměřena na pole dance (*výkonnostní kategorie, délka výkonu pole dance, frekvence tréninku, délka tréninkové jednotky, důvod výkonu činnosti*). Třetí část se týká samotných zranění vzniklých při výkonu pole dance (*incidence zranění, oblast zranění, druh zranění, mechanismus zranění, léčba zranění, doba léčby, návrat k výkonu pole dance, opakovanost zranění, trvalé následky*). Dále se tento úsek zaměřuje na prevenci a Vaši zkušenost s fyzioterapií. Poslední část je věnována dotazům na jinou sportovní aktivitu. Vyplnění dotazníku zabere přibližně 5 – 10 minut.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou sloužit výhradně pro výzkum na FTVS UK a budou ochráněna před jiným užitím. Po zpracování výsledků výzkumu a dokončení diplomové práce, budou mít účastníci diplomovou práci k nahlédnutí v elektronické podobě na vyžádání u autora práce.

V případě jakýchkoliv dotazů nebo seznámení se s výsledky studie mne neváhejte kontaktovat e-mailovou adresu: katerinavackova@gmail.com.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 158/23. 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.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.
Bc. Kateřina Vacátková

ÚVOD

Ke každé otázce vyberte prosím vyhovující odpověď. U některých otázek je možné označit více odpovědí, tyto otázky jsou vždy označené.

I. OBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: žena muž

2. Věk:

3. Výška (cm):

4. Váha (kg):

5. Jaká je Vaše hlavní činnost? (př. studium, zaměstnání...)

- Studium SŠ
- Studium VŠ
- Doktorské studium
- Zaměstnání, podnikání
- Mateřská nebo rodičovská dovolená
- Nepracuji (dlouhodobá nemocenská, sportovní důchod, rentiér, jiné možnosti)

6. Jaká je fyzická/psychická náročnost Vaší hlavní činnosti? (př. studium VŠ – sedavý typ činnosti)

• V této otázce je možné označit více odpovědí

- Sedavý typ činnosti (např. administrativní pracovník v kanceláři, laborant, pracovník dispečinku)
- Lehčí fyzická zátěž
- Těžká fyzická zátěž (např. zdravotní sestra, fyzioterapeut, operatér)
- Velmi těžká fyzická zátěž (např. hasič, záchranář, voják, profesionální sportovec)
- Psychická zátěž (noční směny, ohrožení zdraví jiných osob (v nemocnici), třísměnný provoz)

7. Kolik hodin průměrně v noci spíte?

- Méně než 6 h
- 6 – 7 h
- 7 – 8 h
- 8 – 9 h
- Více než 9h

8. Snažíte se mít vyvážený jídelníček (ideální zastoupení tuků, sacharidů, bílkovin) nebo máte předepsanou dietu lékařem (např. bezlepková, diabetická, nízkobílkovinná, aj.)?

- Ano, dodržuji dietu (napíšte prosím kterou dietu):
- Ano, snažím se mít zdravý a vyvážený jídelníček
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

9. Užíváte pravidelně vitaminy nebo doplňky stravy? (např. zinek, vápník, hořčík, železo, kolagen, proteinové suplementy, ...)

- Ano (napíšte prosím jaké doplňky a vitaminy):
- Ne

10. **Užíváte pravidelně léky?** (např. inzulin, léky na štítnou žlázu, analgetika (př. ibalgin, paralen), kortikoidy, opioidy, steroidy, benzodiazepiny, ...)

- Ano (napište prosím jaké):
- Ne

11. **Užíváte hormonální antikoncepci?**

- Ano
- Ne, ale v minulosti jsem ji užívala
- Ne

12. **Máte lékařem diagnostikované nějaké onemocnění/poruchu či genetickou predispozici k některému onemocnění?**

● *V této otázce je možné označit více odpovědí*

- Ne, jsem zcela zdravá/ý
- Cukrovka (diabetes mellitus 1. typu či 2. typu)
- Onemocnění štítné žlázy (hypotyreóza, hypertyreóza)
- Porucha metabolismu vitaminů
- Revmatoidní artritida
- Osteoporóza
- Hypermobilita – získaná
- Hypermobilita – vrozená
- Artróza
- Luxace
- Jiné (napište prosím jaké):

13. **Kouříte nebo užíváte výrobky s obsahem nikotinu?**

- Ne, nikdy
- Ano, příležitostně
- Ano, 1-3x týdně
- Ano, 4-6x týdně
- Ano, každý den

14. **Jak často konzumujete alkohol?**

- Nikdy
- Příležitostně
- 1-3x týdně
- 4-6x týdně
- Každý den

II. POLE DANCE

15. **Do jaké výkonnostní kategorie pole dance se řadíte?**

- Začátečník
- Mírně pokročilý
- Středně pokročilý
- Pokročilý
- Soutěžní úroveň (Amatéři, Profesionálové, Elite – Soutěže a Mistrovství ČR/Evropy/Světa)

16. Jak dlouho se věnujete pole dance?

- Méně než 1 rok 1 – 2 roky 3 – 4 roky 5 – 10 let 10 let a více

17. Kolik tréninků pole dance máte průměrně za 1 týden?

- 1 trénink a méně 2 – 3 tréninky 4 – 5 tréninky 6 – 7 tréninků 8 tréninků a více

18. Jak dlouhý je průměrně Váš trénink pole dance?

- Do 60 minut (včetně) Od 60 do 90 minut Od 90 do 120 minut Nad 120 minut

III. ZRANĚNÍ

19. Měl/a jste se někdy zranění při vykonávání pole dance? (Pokud ANO, pokračujte k další části otázky)

- Ano, už několikrát
 Ano, jednou
 Ne, neměl/a jsem žádné zranění během výkonu pole dance, ale při jiných aktivitách ano (pokračujte otázkou č.)
 Ne, nikdy v životě jsem neutrpěl/a žádné zranění (pokračujte otázkou č.)

ZHODNOCENÍ NEJZÁVAŽNĚJŠÍCH A NEJČASTĚJŠÍCH ZRANĚNÍ BĚHEM VÝKONU POLE DANCE:

Vybavte si prosím Vaše nejzávažnější a nejčastější zranění (*maximální počet uvedených zranění jsou 3*), které se Vám stalo během výkonu pole dance a ke každému zranění vyberte z nabídky následující:

OBLAST ZRANĚNÍ – DRUH ZRANĚNÍ – PRŮBĚH LÉČBY ZRANĚNÍ – DOBU LÉČBY – MECHANISMUS/PŘÍČINU ZRANĚNÍ + doplňující otázky

Příklad: Měla jsem zlomeninu zápěstí – OBLAST: zápěstí, TYP: zlomenina, LÉČBA: operační léčba, DOBA LÉČBY:

1-3 měsíce, MECHANISMUS ZRANĚNÍ: pád z výšky → v případe dalších zranění pokračujte stejným způsobem

20. VYPLŇTE PROSÍM ÚDAJE KE ZRANĚNÍ Č. 1, ke kterému došlo během pole dance:

20.1. Vyberte oblast zranění:

Hlava

- Obličej
 Lebka
 Mozek

Páteř a trup

- Krk, krční páteř
 Hrudník, hrudní páteř, žebra
 Břicho
 Dolní záda, bederní páteř
 Pánev (včetně třísel)
 Pohlavní orgány

Horní končetina

- Rameno
- Paže
- Loket
- Předloktí
- Zápěstí
- Ruka (dlaň, prsty)

Dolní končetina

- Kyčel
- Stehno
- Koleno
- Běrec
- Kotník
- Noha (Achillova šlacha, pata, chodidlo, prsty)

20.2. Vyberte druh zranění:

Svaly a šlachy

- Poranění svalu (kontuze, distenze, parciální ruptura, totální ruptura, zánět a jiné komplikace..)
- Poranění úponových šlach (ruptury, entezopatie)
- Zánět a onemocnění šlach (tendinitida, epikondylitida, ..)

Klouby

- Natažení (distenze) vazů, kloubního pouzdra
- Podvrtnutí, výron (distorze)
- Částečné vykloubení (subluxace)
- Vykloubení (luxace)
- Instabilita
- Poranění menisků
- Poranění chrupavky
- Poranění disku, meziobratlové ploténky
- Poranění vazů (ligament)

Kosti

- Naražení kostěných struktur
- Zlomenina (fraktura)

Hlava a nervová soustava

- Poranění obličeje a lebky (měkké tkáně hlavy, oči, nos, uši, rty a dutina ústní, zuby..)
- Poranění mozku a míchy (otřes mozku, edém mozku, epidurální krvácení, míšní léze, mozkových nervů..)
- Poranění nervů (natažení, přetržení, ..)

Ostatní

- Vyražený dech
- Chronické a nespecifické bolesti (zad, ..)
- Poranění vnitřních orgánů a vnitřní krvácení
- Jiný typ (*napište prosím jaký*):

20.3. **Vyberte, jak probíhala léčba (způsob léčby) zranění:** (např. tejpování – fyzioterapie, ortéza – imobilizace postiženého místa)

Samoléčba

- Klidový režim
- Imobilizace postiženého místa (ortéza, krční límec)
- Komprese postiženého místa (stahovací punčocha, obinadlo, bandáž)
- Ledování, obklady, Priessnitzův zábal, kryoterapie
- Gely, krémy, masti (na otoky, modřiny, pohmožděniny, svalové křeče ...)
- Léky proti bolesti (analgetika – např. ibalgin, brufen, novalgin)

Rehabilitace

- Masáž (relaxační, poúrazová, ruční lymfatická..)
- Fyzioterapie (tejpování, měkké techniky, léčba suchou jehlou, lymfodrenáž..)
- Fyzikální terapie (např. ultrazvuk (UZ), magnetoterapie, rázová vlna, akupunktura..)

Zásah lékaře

- Nutný zásah lékaře (dezinfekce, šití rány, sádra, ortéza, předpis léků)
- Nutné provedení zobrazovací metody (RTG, CT, UZ – ultrazvuk, MRI – magnetická rezonance...)
- Operační léčba (v lokální či celkové anestezii)
- Hospitalizace v nemocnici
- Jiné (*napište prosím o jakou léčbu se jednalo*):

Vyberte dobu léčby zranění:

- Do 1 týdne
- 1 – 2 týdny
- 3 – 4 týdny
- 1 – 3 měsíce
- 3 – 6 měsíců
- 6 – 12 měsíců
- 1 rok a déle
- Chronické zranění (trvalé následky úrazu)

20.5. Co bylo podle Vás příčinou (důvodem) zranění?

- Nedostatečný warm up (rozcvičení, protažení, zahřátí před tréninkem)
- Velká kluznost tyče, malé množství gripu (přípravku proti klouzání)
- Nevhodné oblečení
- Nevhodně provedený úchop
- Jiné (*napište prosím čemu dáváte za vinu vznik zranění*):

20.6. Došlo ke vzniku zranění při naprosto běžném tréninku nebo při intenzivnějším tréninku například z důvodu přípravy na soutěž apod.?

- Jednalo se o naprosto běžný trénink
- Jednalo se o intenzivnější trénink (např. v době přípravy na soutěž/mistrovství/vystoupení), kdy vzrostla frekvence počtu tréninku za týden nebo se prodloužila délka tréninku

20.7. Kde došlo ke vzniku zranění?

- Na skupinové lekci
- Při individuálním cvičení (doma, ve studiu aj.)
- Při soutěži/mistrovství/vystoupení
- Jinde (*napište prosím kde*):.....

20.8. V jakém režimu byla tyč v době vzniku zranění?

- Ve statickém režimu
- Ve spinovém (otáčecím) režimu

Otázky 21. – 24. jsou stejné jako otázka č. 20

25. Vrátili jste se po zranění opět k pole dance a pokračujete na stejné úrovni jako před zraněním?

- Ano (pokračuji ve stejné kategorii jako předtím, nic se tím nezměnilo)
- Ne, nemohu se věnovat pole dance na stejné úrovni jako před zraněním, jsem v nižší kategorii
- Ne, pole dance už se nevěnuji z důvodu trvalých následků zranění
- Ne, pole dance už se nevěnuji, ale z jiných důvodů, než je zranění (čas, mateřská, ztráta zájmu aj.)

26. Došlo k opakování stejného zranění v průběhu Vaší aktivní činnosti/kariéry pole dance?

- Ano (*napište prosím jakého zranění*):
- Ne

27. Máte trvalé následky po úrazu (bolesti, omezení pohybu aj.)?

- Ano (*napište, o jaký trvalý následek se jedná*):
- Ne

IV. PREVENCE

28. Používáte některé z prostředků v rámci pole dance tréninku za účelem prevence zranění?

● *V této otázce je možné označit více odpovědí*

- Ortéza, bandáž, obvaz
- Kineziotaping
- Protahování, strečink
- Častější trénink pole dance
- Jóga
- Pilates
- Trénink s osobním trenérem ve fitness
- Rehabilitaci s fyzioterapeutem
- Sportovní lékařská prohlídka
- Správná strava a výživové doplňky
- Jiné (*napište prosím jaký*):
- Nic z toho nepoužívám

V. JINÁ SPORTOVNÍ AKTIVITA

29. **Provozujete aktivně i jiné pohybové aktivity mimo pole dance?** (myšleno pravidelně, alespoň každý měsíc)

- Ano (pokračujte v další části otázky) Ne (tímto pro Vás dotazník končí)

30. **O jaké pohybové aktivity se jedná a na jaké úrovni vybranou/é sportovní aktivitu/y vykonáváte?** (myšleno doplňkové aktivity, nikoliv pole dance)

- V této otázce je možné označit více odpovědí, přičemž u každého vybraného sportu označíte příslušnou výkonnostní úroveň

- Běh
 Cyklistika
 Fitness, crossfit
 Jezdectví
 Jóga
 Lezení
 Pilates
 Plavání
 Tanec
 Jiné (napíšte prosím o jakou aktivitu se jedná):
- rekreačně soutěžní úroveň profesionální úroveň

31. **Jak často sportovní aktivitu/y vykonáváte?** (myšleno doplňkové aktivity, nikoliv pole dance)

- Méně než 1x týdně
 1 – 2x týdně
 3 – 4x týdně
 5 – 6x týdně
 7x týdně a vícekrát

32. **Navštěvujete fyzioterapeuta?**

- Ano, pravidelně
 Ne, nepravidelně jen při obtížích
 Nikdy jsem u fyzioterapeuta nebyl/a

ZÁVĚR

Děkuji za Vaši spolupráci a věnovaný čas.