

PŘÍLOHY

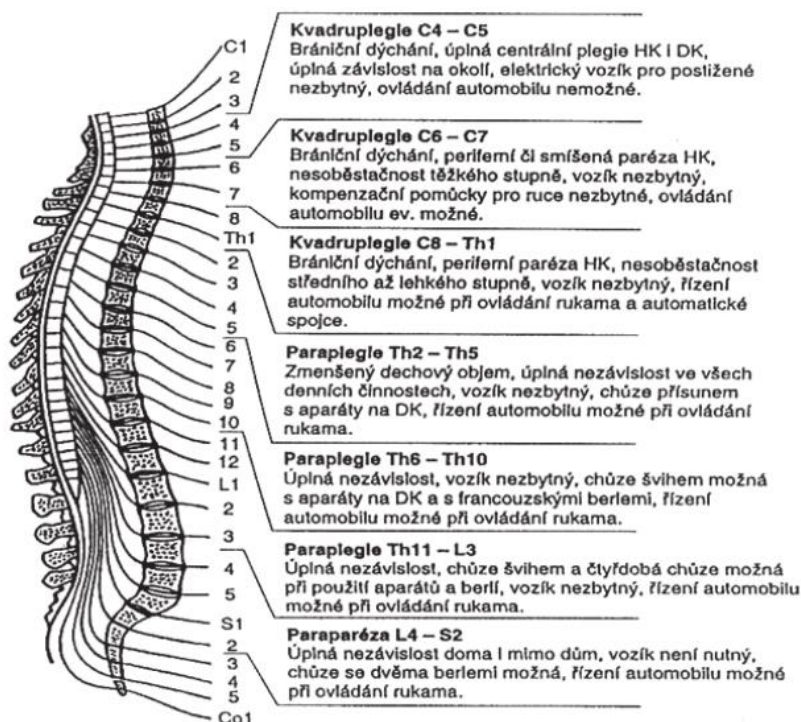
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Obrázky

Příloha č. 2: Dotazník

Příloha č. 3: Rozhovor

PŘÍLOHA Č. 1: OBRÁZKY



Obrázek 1 – Funkční potenciál v závislosti na výši léze (Kudláček et al., 2014)

Obrázek 2 – Medicínské třídy u zrakově postižených (Dad'ová et al., 2008)

Třída	Popis
B1	Nevidomý – bez světlocitu obou očí až po světlocit, ale neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoli vzdálenosti nebo jakéhokoli směru.
B2	Osoba se zbytky zraku – od schopnosti rozeznat tvar ruky až po zrakovou ostrost 2/60 a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů.
B3	Slabozraký – od zrakové ostrosti nad 2/60 až po zrakovou ostrost 6/60 a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů.



Obrázek 3 – Monoski (dostupné z: <https://www.soelle.at>)



Obrázek 4 – Stabilizátory (dostupné z: <http://www.sivak.cz/monoski-300>)

Obrázek 5 - Jednotlivé třídy a jejich profily u lyžařů stojících (Dad'ová et al., 2008; CHL, 2004)

Třída	Popis
LW1	Postižení obou DK. Lyžaři používají 2 stabilizátory nebo 2 hůlky a normální lyže nebo vše spojené dohromady – např. oboustranná nadkolenní amputace (lyžař s protézou či 2 protézami), jiné postižení DK hodnocené max. 35 body na obou DK, spastik – těžší diplegik odpovídající třídě CP5, spastik s atetózou či ataxií odpovídající CP6.
LW2	Postižení jedné DK. Lyžaři používají 2 stabilizátory/hůlky a 1 nebo 2 normální lyže – např. jednostranná nadkolenní amputace, paréza nebo plegie 1 DK odpovídající 10 bodům dle svalového testu, strodéza kyčle nebo kolene 1 DK.
LW3	Postižení obou DK. Lyžaři s postižením obou dolních končetin, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (oboustranná podkolenní amp., paréza obou dolních končetin) a lyžaři spastici CP 5, CP6.
LW4	Postižení jedné DK. Lyžaři lyžují se 2 normálními lyžemi a 2 hůlkami – např. jednostranná podkolenní amputace (s protézou) nejméně v nártu, paréza 1 DK s maximem 20 bodů ve svalovém testu, artrodéza kyčle/kolene.
LW5/7	Postižení obou HK, kteří používají obou lyží, ale nepoužívají lyžařských hůlek / paže amputované nemohou používat hůlky (LW5/7-1, LW5/7-2, LW5/7-3).
LW6/8	Postižení jedné HK. Lyžaři používají dvě normální lyže a jednu hůlku – např. jednostranná podloketní nebo nadloketní amputace, dysmelie, paréza jedné HK (LW6/8-1, LW6/8-2).
LW9/1	Postižení jedné DK a jedné HK. Lyžaři používají výzbroj a výstroj dle svých možností – např. kombinované amputace, srovnatelné parézy, spastici s těžší hemiplegií – CP7.
LW9/2	Postižení jedné HK a jedné DK. Lyžaři používají výzbroj a výstroj dle svých možností – např. střední až lehká hemiplegie – spastici CP7, kombinované amputace.

Obrázek 6 - Jednotlivé třídy a jejich profily u lyžařů sedících (Dad'ová et al., 2008; CHL, 2004)

Třída	Popis
LW10/1	Postižení DK bez rovnováhy v sedu a bez funkčních horních břišních svalů.
LW10/2	Postižení DK bez rovnováhy v sedu a s částečně funkčními horními břišními svaly.
LW11	Postižení DK se slabou rovnováhou v sedu.
LW12/1	Postižení DK s dobrou rovnováhou v sedu.
LW12/2	Postižení s oboustrannou nadkolenní amputací DK.

PŘÍLOHA Č. 2: DOTAZNÍK

Dotazník

Vážení sportovci,

chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku pro účely mé diplomové práce, ve které se zabývám otázkami, v čem ovlivňuje lyžování na monoski kvalitu života lidí s handicapem, a co vůbec je motivem k provozování daného sportu. Výsledky tohoto dotazníku budou zveřejněny v mé diplomové práci a to anonymně.

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Věk

- a) 0 - 6 let
- b) 7 - 11 let
- c) 12 - 15 let
- d) 16 - 20 let
- e) 21 - 34 let
- f) 35 - 45 let
- g) 46 - 60 let
- h) 61 - a více let

3. Příčina handicapu

- a) vrozená vada
- b) získaná vada

3A. Věnovali jste se před úrazem lyžování? *Vyplňte, pokud jste v otázce číslo 3. zvolili možnost získané vady. Pokud ne pokračujte na otázku číslo 4.*

- a) ano
- b) ne

4. Typ handicapu

- a) poranění míchy
- b) dětská mozková obrna
- c) rozštěpy
- d) vrozená svalová atrofie - myopatie

- e) amputace
- f) malformace
- g) kombinované postižení
- h) porucha růstu
- i) jiné

5. Jak je pro vás lyžování na monoski důležité?

- a) velmi důležité
- b) spíše důležité
- c) důležité
- d) spíše nedůležité
- e) nedůležité

6. S jakým zaměřením sportujete/lyžujete na monoski?

- a) vrcholově
- b) výkonnostně
- c) rekreačně

7. Kolik dní v roce se věnujete lyžování na monoski?

- a) 2 – 5 dní
- b) 6 – 12 dní
- c) 13 – 20 dní
- d) více jak 20 dní

8. Přečtěte si, prosím, tento seznam abecedně seřazených důvodů ke sportování a poté posuďte, jakou mírou každý z nich ovlivnil Vaše rozhodnutí provozovat lyžování na monoski. Ke každé kolonce v tabulce se vyjádřete pomocí čísel 1 – 5.

Pětibodová stupnice je následující:

1 hlavní důvod

2 spíše větší důvod

3 nemohu se rozhodnout

4 spíše menší důvod

5 žádný důvod

dobry prozitek, radost z pohybu, zabava	
duševni vyrovnani, zlepšeni psychiky	
oceneni, vyrovnani se s ostatnimi	
realizace sebe sama	
setkavani s lidmi, s práteli	
snaha prosadit se prostrednictvím sportu	
snaha vyrovnat se lidem bez postiženi	
sport jako jedna z možností včleneni se do společnosti	
touha soutěžit	
získání sebedůvěry a sebevědomí	
zlepšení kondice, zdraví	
životní styl	

9. Přineslo vám lyžování na monoski vaše očekávání?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) ne

10. Prosím přečtete si pečlivě tento seznam abecedně seřazených hodnot a poté posuďte každou z nich podle toho, jakou hodnotu u vás zaujímá lyžování na monoski ve vašem životě. Určete pořadí od 1 – nejdůležitější až 5 – nejméně důležitá, ke každé kolonce v tabulce.

samostatnost	
být v úctě	
pocit sounáležitosti	
pocit úspěchu	
seberealizace	
sebeúcta	
vřelé vztahy s druhými	
vzrušení, pestrý život	
zábava a radost ze života	

11. Myslíte si, že monoski pozitivně ovlivňuje kvalitu vašeho života?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) ne

Děkuji za ochotu a vstřícnost při vyplňování dotazníku.

Šárka Pavlasová studentka Univerzity Hradec Králové

PŘÍLOHA Č. 3: ROZHOVOR

Rozhovor: Jak ovlivňuje lyžování na monoski kvalitu života monolyžaře

Pavel je od svých 34 let na vozíku, díky nehodě na lyžích ochrnul na dolní končetiny. Jeho způsob života se náhle změnil a doposud vše, co bral za samozřejmost, se rozplynulo. Musel začít život žít tak trochu od začátku. Jeho hodnoty a postoje se v životě změnil. Říká, že díky sportu zjistil, že může znovu žít plnohodnotný a spořádaný život. Právě i prostřednictvím monoski se dostane mezi lidi, navazuje vřelé vztahy, stává se samostatnějším, sebevědomějším. Pavel tvrdí: „sport mě jednoduše seberealizuje“.

1. Jak bys ohodnotil kvalitu svého života?

Já bych řekl jako dobrou. Mohlo by to být lepší, ale taky by to mohlo být daleko horší. Odpověď záleží na tom, jak je daný člověk zvyklý život vnímat. A je jedno, jestli jde o osobu na vozíku nebo zdravého člověka. Záleží jen na tom, jestli jeho mysl vnímá a pamatuje si spíše pozitivní momenty nebo ty negativní. Takže pak dochází k takovým těm paradoxům, kdy postižený člověk se spoustou zdravotních komplikací uvede, že vede kvalitní život, kdežto jiný naprosto zdravý bez zásadních existenčních problémů zhodnotí kvalitu svého života jako mizernou, a to jenom proto, že v podstatě neví, jak se k životu vlastně postavit, a jeho hlavní činností je hned po práci zapadnout do hospody „na jedno“, kde si pak s podobnými kamarády společně přizvukují, jak je k nim ten život nespravedlivý. Takže když se vrátím k sobě, tak můj život kvalitní je, přestože jsou někdy období, kdy je těžké o tom i sám sebe přesvědčit.

2. Jak si spokojený se svým zdravím?

Ano, to je ten hlavní problém, který u mě určuje, co si od života aktuálně můžu brát. Asi jako většina vozíčkářů mám i já své specifické zdravotní potíže. Většinu z nich bych přešel jako nedůležité, ale jedna záležitost má na moje aktivity výrazný vliv. Následkem úrazu se u mě asi rok poté rozvinula v oblasti krční míchy syringomyelie, která způsobovala postupné ochrnování i horních končetin. Po operaci, která tento problém odstranila, se však objevily silné bolesti v levé ruce, a ty si vyžádaly několik dalších revizí, po kterých se bolesti poněkud zmírnily, ale nezmizely úplně. Od té doby musím

bolesti objevující se několikrát během dne a v noci tlumit silnými analgetiky. Střídají se období lepší a horší, kdy v horších mi bolesti nedají spát třeba i několik nocí v kuse, což potom samozřejmě silně ovlivňuje veškeré moje pracovní i volnočasové aktivity. Takže z tohoto pohledu se zdravím příliš spokojený nejsem.

3. Dokážeš akceptovat svůj tělesný vzhled? Jak moc tě limituje tvé postižení v životě?

Po úrazu se zpočátku člověk těžko smiřuje s takovou tělesnou změnou. Při pobytu v nemocnici a v rehabilitačním ústavu jsem se dokonce osobně téměř štítil dotknout se necitlivých částí těla. Nicméně se naštěstí pohybuji v prostředí kamarádů a známých, kteří dávají silně najevo, že tato změna nemá na naše vztahy jakýkoliv vliv. A co člověku, v mém případě muži, dodává sebevědomí asi nejvíc je, když občas cítí i zájem žen. A to se občas děje. Dokonce se zdá, že některé ženy aktivní soběstační vozíčkáři vyloženě přitahují. Proto se mi daří se se změnou svého tělesného vzhledu docela vypořádat. Samozřejmě bych bral normální tělesnou schránku všemi deseti, ale i tak to není problém, který by mě nejvíc trápil.

4. Jak tě těší život?

Život mě vždycky těšil. Před úrazem jsem provozoval spoustu sportů, měl jsem zajímavou a dobře ohodnocenou práci, dvě děti ... Po úraze sportuji pořád, práci mám stejnou, jen s polovičním úvazkem, jehož druhou polovinu jsem si vyplnil obchodováním na burze, což mě dlouhodobě baví a zajímá, děti jsou čím dál šikovnější, a navíc jsem dostal ještě solidní peníze z úrazové pojistky, které mi téměř zaplatily stavbu domu. No z toho mi dokonce vychází, že teď by mě ten život měl těšit ještě víc.

Já si myslím, že ten, kdo se životem prokousával bez zájmu před úrazem, pokračuje v tom i po něm případně se to ještě zhorší. Koho život vždycky bavil, tak se do toho po nějakém počátečním šoku po úrazu dostane zase. Samozřejmě to posuzuji z pozice člověka, kterému úraz nevzal sílu z rukou.

5. Proč jsi začal sportovat? Co ti sport přináší?

Sportuji od malička. Vždycky jsem se jako dítě rád hýbal a běhal a měl jsem rodiče, kteří mě neváhali mě přihlásit do jakéhokoliv sportovního oddílu, o který jsem projevil zájem. Takže jsem doma na Vsetíně hrál hokej, který se potom prolнул s atletikou, hrál jsem stolní tenis, jezdil na kole, chodívali jsme na horské túry, a hlavně můj sport ze všech nejoblíbenější – lyžování. Takže kvůli všem těm sportům a kroužkům už jsem neměl čas

a ani zájem o jiný pasivnější druh zábavy. A protože jsem se od malička se sportem tolik sžil a on se stal nepostradatelnou součástí mého života, je pro mě zdrojem zábavy a relaxace. Proto asi, přestože pracuji jako IT specialista, jsem nikdy nějak intenzivně nehrál třeba počítačové hry, u kterých někteří kamarádi nebo známí dokázali prosedět třeba celý víkend. Vždy jsem se místo toho šel radši pohnout.

Pravdou ale je, že ty potíže s bolestmi, které posledního půl roku byly hodně intenzivní, mě hodně zabrzdily i se sportem. Ono, když se člověk tří až čtyři dny v týdnu pořádně nebo vůbec nevyspal, chyběla pak i energie ještě sportovat. Ovšem jen co to od nového roku povolilo, snažím se vrátit zpět do svých sportovních aktivit.

6. Ovlivňuje sport (lyžování na monoski) tvůj život? V čem konkrétním? A jakým způsobem?

Já myslím, že to už vyplývá z předchozích odpovědí. Lyžování a jeho atmosféra je pro mě ten nejkrásnější druh zábavy a relaxace. Není snad nic krásnějšího než si po ránu projet perfektní manšestr, nechat v něm jen úzkou stopu hrany a potom po takovém dopoledni si dát v restauraci na svahu Leberknödelsuppe oběd a sednout si s pivem nebo jiným drinkem do lehátka na Sonnenterasse a pozorovat alpské panorama. To už jsem si bohužel za těch osm let od úrazu neužil. Ale s vlastní monoski, jejíž objednávku právě doladuji, už padne i tento nucený celibát.

A tím lyžování můj život ovlivňuje. Z takové relaxace pak čerpám i v náročnějších momentech života. Když si člověk vybaví tu nádheru vykrojeného oblouku, odstředivé síly nebo horského panoramatu, tak se i na bolest nebo únavu lépe zapomíná.