

PRAKTICKÁ ČÁST PB1

V praktické části probereme jednotlivé testy. Správně provedené testování je nutné, jinak mohou být tvé výsledky zkreslené! Dávej pozor a soustřeď se.

Testovat budeme 3 bloky:

- BOTY – velikost bot a chodidla. Vzájemné porovnání.
- ANATOMII – základní postavení chodidla, profil Achillových šlach.
- FUNKCI – flexibilitu, sílu, koordinaci.

1. TESTOVÁNÍ – BOTY

Věděl jsi, že 65 % dětí a dospívajících sportovců nosí malé boty? Jak může tvá noha dobře reagovat a chránit se před zraněním (nejčastěji podvrtnutí kotníku), když je v botě prakticky slisovaná? Kopačky jsou samy o sobě dost úzké a tak nohu stlačují, když jsou ještě k tomu malé... z hlediska funkce je to skoro jako hrát fotbal v přezkáčích.

Měření provedeme měřidlem 12 plus. Výsledek zapíšeš do Testovací protokol – moje výsledky v praktické části protokolu. Dokud rosteš, doporučuji ti měření opakovat co 3 měsíce. Měřidlo si můžeš kdykoliv vypůjčit u fyzioterapeuta.

MŮJ PHYSIOBOOK
BRONZOVÁ ÚROVEŇ 1/9

TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY


Část 1/9

BOTY A VELIKOST NOHY

měřeno	velikost nohy	velikost kopačky

ANATOMIE

Oběk nohy na FOOTDISKU (nalep snímek otisku svých chodidel)



Sem запиš výsledky prvního testu.
Pokračuj v zápisu dalších testů.



Provedení:

- Postav na měřidlo a to až k zadní části. Pohyblivou část nastav k nejdelšímu prstu nohy (někdy je to palec, někdy ukazováček). Odečti výsledek v zadní části měřidla a zapiš ho.
- Měřidlo vlož do obuvi a přitlač co nejvíc vzadu k patě.
- Strč ruku dovnitř a zkontroluj, zda je měřidlo nezkroucené a najdi nejdelší část vnitřní stélky.



Nezapomeň:

1. Měření se provádí ve stoje. (Chodidlo musí být zatížené, aby se klenba snížila jako při zátěži).
2. Vždy si změř obě nohy (délka nemusí být stejná a je potřeba se řídit vyšší hodnotou). Pokud je velikost odlišná, zapiš si obě hodnoty.

Důsledně trvej na výměně malých kopaček. Raději vol obuv méně „in“, ale padnoucí, než poslední model super značky, který ale tvým nohám ubližuje. Když budeš se zraněním sedět na lavičce, pochopíš to.

2. TESTOVÁNÍ – ANATOMIE

- A) Otisk nohy na Footdiscu
- B) Měření linie Achillových šlach

Otisk nohy na Footdiscu

Pozn. pokud není k dispozici Footdisc, lze provést orientační vyšetření otiskem mokrého chodidla na dlaždice ve sprše.

Footdisc je nášlapná plošina sloužící ke změření zatížení tvého chodidla v klidném stoji. K testování si nachystáš mobil, aby sis svůj výsledek mohl vyfotit.

Provedení: Postav se bosý na plošinu po dobu 5 sekund, během této doby si nachystej na mobilu funkci focení, odstup vedle a hned vyfoť detail plošiny tak, jako vidíš dole. Fotku si vytiskni a nalep do svého protokolu na označené místo. Zkus odhadnout, jaký profil tvé chodidlo má. I když vypadá tvá noha jako plochá, nemusí být nefunkční!



MŮJ PHYSIOBOOK
BRONZOVÁ ÚROVEŇ 1/9

TESTOVACÍ PROTOKOL – MOJE VÝSLEDKY

BOTY A VELIKOST NOHY

Datum měření	velikost nohy	velikost kopačky

ANATOMIE
Otisk nohy na FOOTDISKU (nalep snímek otisku svých chodidel)

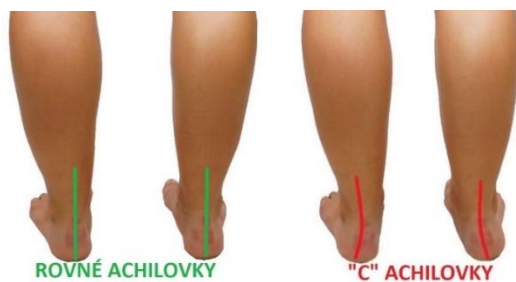
Jaký je typ mých chodidel? (vysoký nárt, zvýšené vyklenutí nohy, fyziologický typ, plochá noha, těžce plochá noha)

sem nalep
fotografii svých
chodidel

Měření linie Achillových šlach

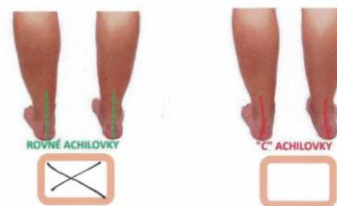
Vyšetření budu probíhat ve dvojici.

Provedení: Sundej si ponožky a postav se do svého běžného stoje. Kamarád si dřepne nebo klekne za tebe a podívá na linii tvých achilovek. Do protokolu zaznamená, zda jsou rovné, nebo ohnuté do tvaru písmene „C“.



Měření linie Achillových šlach

Označ křížkem typ postavení svých achilovek.



3. TESTOVÁNÍ – FUNKCE

Funkci budeme testovat ve třech parametrech, které jsme si už zmínili: ohebnost (flexibilita), síla a koordinace. Vyšetření zaznamenáš do protokolu – zda ji splnil, nebo nesplnil. Speciální místo je určeno, pokud tě při testování něco bolelo, to také zapiš.

Vyplněná tabulka bude vypadat například takto:

TESTOVÁNÍ FUNKCE

	pravá	levá	bolest (kde)
FLEXIBILITA	ano/ne	ano/ne	
sed na patách / sed na židli	A	A	—
klek u zdi (cm)	4	6	—
SÍLA			
poskok na jedné noze	A	A	—
KOORDINACE			
chodidlová houpačka na jedné noze (3 x)	N	A	—
pronace/supinace vsedě	A	A	—
abdukce palce	A	A	—
PROPRIOCEPCE			
stoj na jedné noze se zavřením očí (10 s)	N	A	—

Zvol si takový způsob zápisu, abys mu rozuměl i za několik měsíců.

FLEXIBILITA

Klek u zdi

Provedení: Testujeme rozsah pohybu směrem přitažení špičky nahoru. Klekni si na jedno koleno čelem směrem ke stěně. Testovaná noha je postavená na chodidlu a tvým úkolem je zjistit, v jak velké vzdálenosti špičky chodidla od zdi (zelený obdélníček na obrázku) se ti podaří dotknout kolenem zdi. Podstatné je, aby vzdálenost byla na obou končetinách stejná. Vzdálenost změř krejčovským centimetrem a zapiš do protokolu.



Sed na patách / sed na židli s opřením o prsty

Provedení: Pokud tě nebolí kolena, klekni si, srovnej chodidla tak, aby se paty dotýkaly, a posad se na paty. Při správném provedení leží celá holenní kost a hřbet nohy na zemi (nelze sem vsunout prst) a necítíš bolest. Tímto testem zobrazujeme maximální rozsah pohybu směru špičkou dolů (plantární flexe).

Druhou možností je test v sedu (pokud máš problémy s koleny, jedná se o šetrnější variantu). Toto cvičení je také vhodné jako protahovací cvik například do školy. Protahování se provádí bez obuvi!



SÍLA

Poskok na špičce bez dopadu paty na zem

Provedení: Ve stoje na jedné noze udělej 5 poskoků na místě tak, aby se pata nedotkla země. Neměl bys cítit bolest ani slabost v lýtku.

KOORDINACE

Chodidlová houpačka na jedné noze

Provedení: Ve stoji na jedné noze proved' postavení na špičku a na patu. Opakuj 3 x. Stoj je stále na jedné noze, druhá je ve vzduchu.



Pronace/supinace chodidla

Provedení: Vsedě umísti kotníky pod kolena, snaž se provést zvednutí palcové a malíkové hrany chodidla. Pohyb neprováděj v kolenou.

SPRÁVNĚ



ŠPATNĚ



ABDUKCE PALCE

Provedení: Ve stejné pozici jako je předchozí cvik se zkus provést izolovaný pohyb palce směrem od ostatních prstů.



PROPRIOCEPCE

Provedení: Postav se na jednu nohu, až se budeš cítit stabilní, zavři oči. Pro splnění testu potřebuješ stát po dobu 15 sekund a to bez toho, aby se ti zvedala vnitřní nebo vnější hrana chodidla, nebo ses ukláněl v trupu.

