



# VÝSTUPNÍ LIST

DIAGNOSTIKA COMPLEX

F. LUBINA

Jméno a příjmení klienta

**Hodnotitel:** Vojtěch Meier

Zpracováno na základě výsledků vstupní diagnostiky se zohledněním aktuálního stavu

### Zónový „semafor“ účinnosti nápravy

min. účinná zóna

max. účinná zóna



50 min  
/týden.

75 min

100 min.

125 min.

150 min.

#### Doporučená\* časová dotace nápravy/týdně:

\*na základě výsledků vstupní diagnostiky

Zvolená časová dotace nápravy/týdně:

Vybraná služba/y:

pohybová lekce/manuální ošetření/kombinace obou

Poznámky/doporučení:

*Kombinace*

*50 min / týden  
Pohyb  
pohyb + mek.  
techniky*

## SCHÉMA POHYBOVÝCH LEKCÍ


Schéma viz níže reprezentuje můj přístup k pohybovým lekcím, který vychází z mezinárodně uznávaných pohybově zaměřených konceptů viz mé vzdělání.

Můj přístup je rozdělen na dvě oblasti – **základy** a **dovednosti**.

Základy je myšleno to, co bychom měli automaticky a bez problémů ovládat, aby naše tělo bylo připraveno přejít na dovednostní složku tréninku, která již cílí na specifickou oblast (např. síla).


Každý z nás bude mít jinou výchozí pozici, cíle a možnosti stanovené po vstupní diagnostice, a tedy i následný přístup ke cvičení bude odlišný.

### ZÁKLADY



Dech a nastavení těla
Noha a ruka (nastavení)
Měkké tkáně (kvalita)
Mobilita a ROM*
Stabilita a MK**
Kontrola nad ROM
Pohybové vzory

### DOVEDNOSTI



Tenzní mobilita
Zatížená mobilita
Kettlebell
Velká činka
Plyometrie
Balistika/Kruhy
Ostatní specifické dovednosti

\*ROM - rozsah pohybu

\*\*MK - motorická kontrola

# DIAGNOSTIKA COMPLEX

## MASIMO screening (celkový výsledek)

Optimální Vyhovující Nevyhovující



\*jednotlivé ukazatele a výsledky dílčích testů viz screeningový list

## DNS

Optimální Vyhovující Nevyhovující



## FMS screening

Optimální Vyhovující Nevyhovující



=21      16      ≥14      ≤9-0

FRA (kloub: *KYČ.KL*) / MAX. ROM: *ABD + IR*

Optimální Vyhovující Nevyhovující



## Tabulka – přehled použitých konceptů a základní popis testů

Koncept	Oblast
MASIMO®	Vitální funkce organismu
OA® - BOLT Test	Dechová kapacita organismu
DNS®	Dechový stereotyp
FMS™ – pohybový screening	Pohyb – globální pohybové vzory
FMS™ – screening motorické kontroly	Pohyb – motorická kontrola H/S polovina těla
FRA®	Kloubní kapacita (rozsah pohybu/stupně) – vybraný kloub
FR®	Napětí tkání – vybraná oblast
SF®	Síla/technika – vybraný cvik/y

**Zdroj:** vlastní zpracování



Diagnostika (screening) pohybového aparátu: nutnost nejen pro sportovce

QR kód



SCAN ME



## **Použitá literatura**

Avram, R., Tison, G. H., Aschbacher, K., Kuhar, P., Vittinghoff, E., Butzner, M., ... & Olgin, J. (2019). Real-world heart rate norms in the Health eHeart study. *NPJ digital medicine*, 2(1), 1-10.

Chung, K., Kim, K. H., & Kim, E. D. (2018). Perfusion index as a reliable parameter of vasomotor disturbance in complex regional pain syndrome. *British Journal of Anaesthesia*, 121(5), 1133-1137.

Docking, S. I., & Cook, J. (2019). How do tendons adapt? Going beyond tissue responses to understand positive adaptation and pathology development: A narrative review. *Journal of musculoskeletal & neuronal interactions*, 19(3), 300.

Forget, P., Lacroix, S., Deflandre, E. P., Pirson, A., Hustinx, N., Simonet, O., ... & Amraoui, J. (2021). Pleth variability index and fluid management practices: a multicenter service evaluation. *BMC research notes*, 14(1), 1-6

Frank, C., Kobesova, A., & Kolar, P. (2013). Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. *International journal of sports physical therapy*, 8(1), 62.

Hoover, D. L., Killian, C. B., Tinius, R. A., Bellar, D. M., Wilkinson, S. G., Esslinger, F. T., & Judge, L. W. (2020). Predictive Validity of a Functional Movement Screen in Professional Basketball Players. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 56(12), 724.

Huang, M. C., Xu, W., Liu, J., Samy, L., Vajid, A., Alshurafa, N., & Sarrafzadeh, M. (2013, May). Inconspicuous on-bed respiratory rate monitoring. In *Proceedings of the 6th International Conference on Pervasive Technologies Related to Assistive Environments* (pp. 1-8).

Rowan, C. P., Kuropkat, C., Gumieniak, R. J., Gledhill, N., & Jamnik, V. K. (2015). Integration of the functional movement screen into the National Hockey League Combine. *Journal of strength and conditioning research*, 29(5), 1163-1171.

Seifi, S., Khatony, A., Moradi, G., Abdi, A., & Najafi, F. (2018). Accuracy of pulse oximetry in detection of oxygen saturation in patients admitted to the intensive care unit of heart surgery: comparison of finger, toe, forehead and earlobe probes. *BMC nursing*, 17(1), 1-7.