

# Metodika vyšetření prstů rukou sportovních lezců v roce 1987 a definice proměnných pro hodnocení GUHA

Příjmení, jméno: \_\_\_\_\_

datum narození: \_\_\_\_\_

zaměstnání \_\_\_\_\_ práce převážně manuální  duševní

jiná pracovní činnost /výškové práce, sport/ ano  ne

jaká? \_\_\_\_\_ počet hodin týdně

výška: \_\_\_\_\_ cm váha: \_\_\_\_\_ kg levák  pravák

bydliště: \_\_\_\_\_ PSČ \_\_\_\_\_

1. Nejvyšší dosažená obtížnost

stupeň UIAA: \_\_\_\_\_ počet cest: \_\_\_\_\_

ke každému roku přiřaď  
nejvyšší dosaženou obtížnost

80 81 82 83 84 85 86 87

\_\_\_\_\_

2a. Průměrný počet lezeckých dnů

v sezoně v týdnu /označ x/

méně než 1x 1x 1-2x 3-4x 5-6x 7x

2b. Průměrný počet lezeckých dnů

týdně v zimě /označ x/

méně než 1x 1x 1-2x 3-4x 5-6x 7x

3a. Speciální trénink mimo lezení?

počet  
ano  tréninku  ne   
týdně

3b. Vyjmenuj 5 nejčastějších cviků  
podle pořadí /1.=nejčastější/

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

4. Máš nebo byly při lezení bolesti?

VERAVO VLEVO STÁLE AKUTNĚ

loket

předloktí

ruka

palec

ukazovák

prostředník

prsteník

malíček

NIKDE

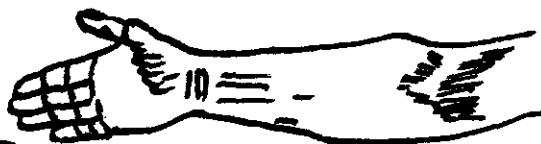
JINDE: kde?

2.

3.

5a. Křížkem označ bolestivá místa  
/nejvýše 3/ a číslicí intenzitu  
bolesti:

1 = velká 2 = střední 3 = malá



5b. Přesná lokalizace zranění/úrazu/  
s t r a n a

članě hřbetu vpravo vlevo

1. úraz

2. úraz

3. úraz

5c. Jak dlouho bolesti trvaly?  
 hodin dnů měsíců trvale se  
 vracejí

1. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5d. Navštívil jsi lékaře?

	ano	ne
1. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5e. Název diagnózy a způsob léčení

1. úraz \_\_\_\_\_

2. úraz \_\_\_\_\_

3. úraz \_\_\_\_\_

5f. Dodržel jsi předepsané léčení?

	ano	ne
1. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. úraz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5g. Vyvolal zranění nějaký určitý způsob úchopu či držení chytů?

ano  ne  nevím

jestliže ano, jaký? /popiš/

1. úraz \_\_\_\_\_

2. úraz \_\_\_\_\_

3. úraz \_\_\_\_\_

6. Lezáš, i když bolesti trvají?

ano, intenzivně

ano, snížená obtížnost

ano, pod hranicí bolesti

ne

7. Používáš k ochraně prstů náplast?

vždy  někdy  nikdy

Poznámky a doplňky

8a. Které prsty používáš při lezení nejčastěji?  
Pro každý prst urči pořadí!  
 od 1=většinou až 5=téměř ne!

I. prst je palec, V. prst je malík

	I.	II.	III.	IV.	V.
vpravo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vlevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8b. Který pár prstů máš nejsilnější?

8c. Který způsob držení malých a nejmenších chytů používáš?  
 /1=většinou, 2=často, 3=málo  
 4=téměř nikdy, 5=nikdy/



jiný způsob? jaký?

9a. Dokážeš úplně narovnat všechny prsty? ano  ne

jestliže ne, které nenarovnáš?

	I.	II.	III.	IV.	V.
vpravo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vlevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9b. Dokážeš všechny prsty úplně sevřít? /špičku prstu do dlaně

ano  ne

jestliže ne, který prst nesevřeš?

	I.	II.	III.	IV.	V.
vpravo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vlevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Máš někdy poruchy citlivosti prstů/např. brnění/ nebo pocity slabosti předloktí, rukou nebo prstů? ano  ne

11. Provádíš protahovací cvičení strečink nebo trénink pohyblivosti? ano  ne

12. Prodělal jsi omrzliny prstů? které prsty? stupeň rok

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

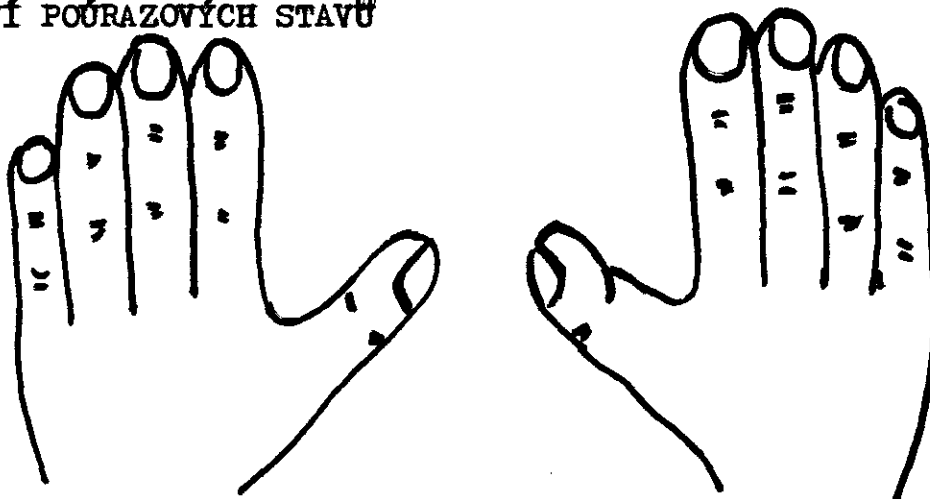
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Příjmení a jméno:.....datum nar.:.....

1. KONTROLA anamnestického dotazníku /označ x/

2. ZAKRESLENÍ POÚRAZOVÝCH STAVŮ



3. SÍLA STISKU:

	vpravo	vlevo
1. pokus		
2. pokus		
3. pokus		

4. MODLITBA  
/Hyperextenze/

	vpravo	vlevo
zápěstí		
MCP klouby		

5. PĚST

	vpravo	vlevo
prst II		
III		
IV		
V		

6. HŘBET NA PODLOŽKU

	vpravo	vlevo
I		
II		
III		
IV		
V		

7. OPOZICE PALCE  
/MCP/kontakt/

	vpravo	vlevo



X09 n=0 a=1 m=2 p=4 d=5 z=3 t=6 l=7 u=8

GP /GUHA PRSTY/

1	JMENO	F3.0		
2	MUŽ	F1.0	muž=2 ž=3	
3	VEK	F2.0		
4	VYSKA	F3.0		
5	HMOTNOST	F.3.0		
6	BROCA	F3.0		90,100,105,110 ?
7	ITH	F3.0		
8	PRAVAK	F1.0		4=pravák 7=levák
9	PRACE	F1.0		2=manuální 5=duševní
10	SPORT	F1.0		1=ano 0=ne
11	VYSKY	F1.0	výšk.práce	--
12	HODINY	F2.0	výšk.prací týdně	0,10,20
13	SKALKA	F3.0	počet bodů	0,20,50,100
14	SLOUP	F3.0		
15	LEZENI	F1.0	doba lezení /let/	1,3,5,7
16	UIAA MAX	F3.0		5,6,7,8,9
17	LET MAX	F1.0	dosaž.UIAA max/let/	2,4,7
18	SEZONA	F1.0	dní v týdnu	1,3,5
19	ZIMA	F1.0		1,3,5
20	TRENINK	F1.0	počet týdně	1,3,5
21	STRECINK	F1.0		1=ano 0=ne
22	SHYBY	F1.0		
23	SHYBY PLUS	F1.0		
24	SHYBY RUKA	F1.0		
25	LISTA 2 CM	F1.0		
26	VIS	F1.0		
27	PIKARE	F1.0		
28	KLIKY	F1.0		
29	BRICHO	F1.0		
30	OSTATNÍ	F1.0		
31	OSTATNÍ	F1.0		

x=9 n=0 a=1 m=2 p=4 d=5 s=3 t=6 ~~ix~~ l=7 u=8

32 LOKET 1 F1.0

33 LOKET 6

34 PREDLOK 1

35 PREDLOK 6

36 ZAPESTI 1

37 ZAPESTI 6

38 PRST 1

39 PRST2

40 PRST 3

41 PRST 4

42 PRST 5

43 PRST 6

44 PRST 7

45 PRST 8

46 PRST 9

47 PRST 10

48 PAZE

49 RAMENO

50 KOLENO

51 BEREK

52 ACHILOVKA

53 KOTNIK

54 PATER

55 URAZY

/1-3/

56 TRVANI 1 F1.0 d=5 m=2 t=6 0=nejSou

57 TRVANI 2

58 T TRVANI 3

59 LEKAR 1

a=1 0=ne

60 LEKAR 2

61 LEKAR 3

62 LECENI 1

63 LECENI 2

64 LECENI 3

Xhx x=9 n=0 a=1 m=2 p=4 d=5 s=3 t=6 l=7 u=8

- 65 ZNALOST F1.0 1=ano 0=ne
- 66 LEZ BOLEST 3=ano,2=méně,1=pod hranicí bol.,0=ne  
1,2
- 67 TAPING 2=vždy 1=někdy 0=nikdy 1
- 68 POUZITI 1 /prstů/ 1=většinou 5=téměř ne 2,4
- 69 POUZITI 2
- 70 POUZITI 3
- 71 POUZITI 4
- 72 POUZITI 5
  
- 73 SILNY 1 1.-5.prst 3
- 74 SILNY 2 3
  
- 75 CHYT 1 četost používání 1=většinou 5=nikdy 2,4
- 76 CHYT 2
- 77 CHYT 3
- 78 CHYT 4
  
- 79 NENATAZENI 1=ano 0=ne
- 80 NESEVRENI
  
- 81 CITLIVOST
- 82 OMRZLINY
  
- 83 EXT CARP 1 F3.0 90,100,110,120
- 84 EXT CARP 2 F3.0
  
- 85 EXT MCP1 F2.0 10?15?20?25?30?35?40?45?50 něco  
vyloučit
- 86 EXT MCP 6 /nemožné/

87 PEST 2 P1.0 neschop.sevřít 1=ano 0=ne  
 88 PEST 3  
 89 PEST 4  
 90 PEST 5  
 91 PEST 7  
 92 PEST 8  
 93 PEST 9  
 94 PEST10

95 HRBET 1 nepoloží prst na podložku  
 96 2 1i\_10.prst  
 97 3  
 98 4  
 99 5  
 100 6  
 101 7  
 102 8  
 103 9  
 104 10

105 OPOSICE 1 čísla kloubů 2-5?  
 106 6

107 PATOLOGIE 8=stp úrazu 2=malformace 0=není patologie  
 7=laxita 5=deviace  
 0,2,3,5,7,8

108 I MCP U	132 IV MCP U	150 VI MCP U	165 VIII MCP U
109 I MCP V	133 IV MCP V	151 VI MCP V	166 VIII MCP V
110 I MCP K	134 IV MCP K	152 VI MCP K	167 VIII MCP K
111 I MCP IP U	135 IV PIP U	153 VI IP U	168 VIII PIP U
112 I IP V	136 IV PIP V	154 VI IP V	169 VIII PIP V
113 I IP K	137 IV PIP K	155 VI IP K	170 VIII PIP K
114 II MCP U	138 IV DIP U		XXX
115 II MCP V	139 IV DIP V		171 VIII DIP U
116 II MCP K	140 IV DIP K		172 VIII DIP V
117 II PIP U	141 V MCP U		173 VIII DIP K
118 II PIP V	142 V MCP V		174 IX MCP U
119 II PIP K	143 V MCP K		175 IX MCP V
120 II DIP U	144 V PIP U		176 IX MCP K
121 II DIP V	145 V PIP V		177 IX MCP U
122 II DIP K	146 V PIP K		178 IX MCP V
	147 V DIP U	156 VII MCP U	179 IX MCP K
	148 V DIP V	157 VII MCP V	180 IX DIP U
123 III MCP U	149 V DIP K	158 VII MCP K	181 IX DIP V
124 III MCP V		159 VII MCP K	182 IX DIP K
125 III MCP K		160 VII PIP V	
126 III PIP U		161 VII PIP K	183 X MCP U
127 III PIP V		162 VII DIP U	184 X MCP V
128 III PIP K		163 VII DIP V	185 X MCP K
129 III DIP U		164 VII DIP K	186 X PIP U
130 III DIP V			187 X PIP V
131 III DIP K			188 X PIP K
			189 X DIP U
			190 X DIP V
			191 X DIP K