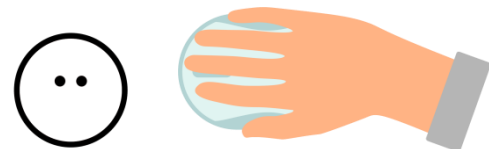


PRACOVNÍ LIST 1

ÚKOL 1 – PRÁCE S MYŠÍ

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😊 u obrázku, na kterém je ruka pracující s myší ve správné pozici/poloze.

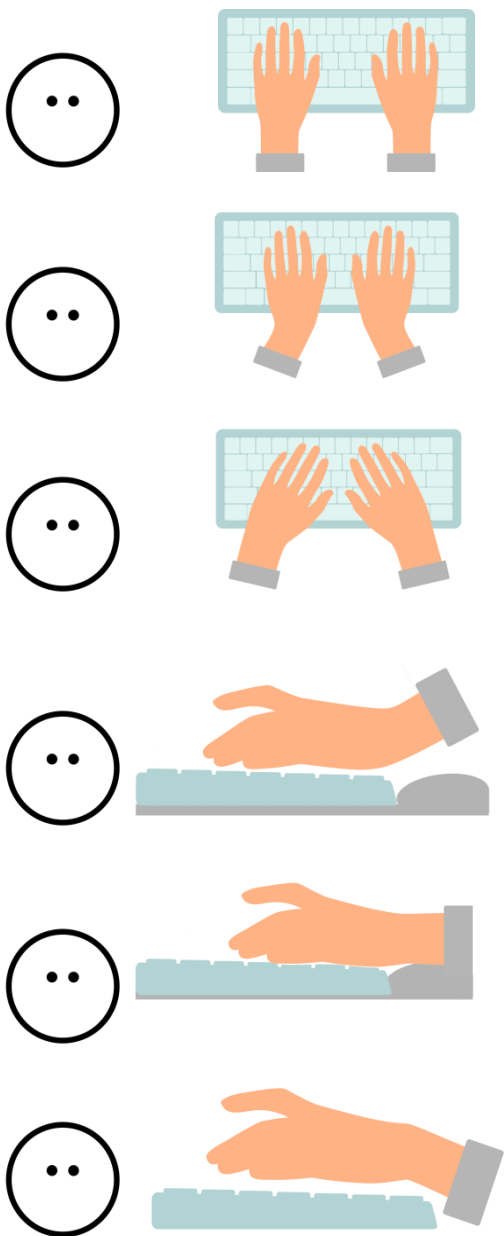
Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😞 u obrázku, na kterém je ruka pracující s myší ve špatné pozici/poloze.



ÚKOL 2 – PSANÍ NA KLÁVESNICI

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😊 u obrázku, na kterém jsou ruce při psaní na klávesnici počítače nebo notebooku ve správné pozici/poloze.

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😞 u obrázku, na kterém jsou ruce při psaní na klávesnici počítače nebo notebooku ve špatné pozici/poloze.



CHVILKA POČÍTÁNÍ

Kolik 😊 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 1 (práce s myší)?

Kolik 😞 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 1 (práce s myší)?

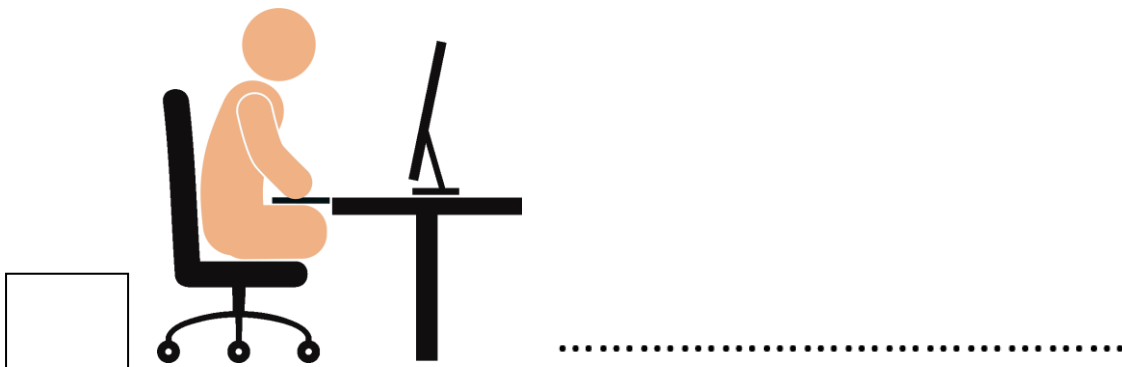
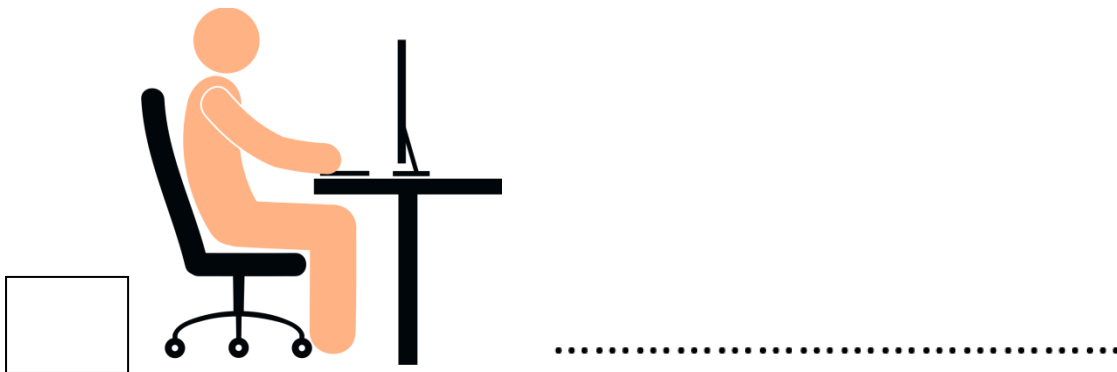
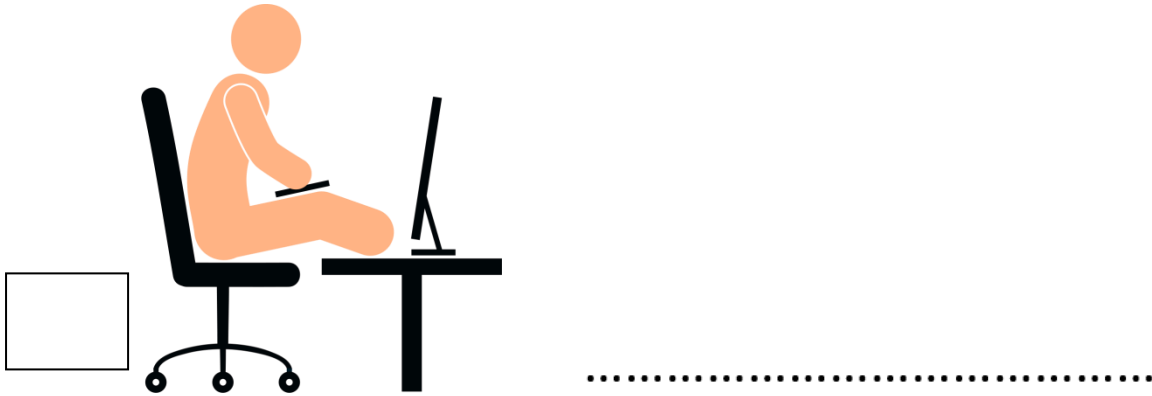
Kolik 😊 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 2 (psaní na klávesnici)?

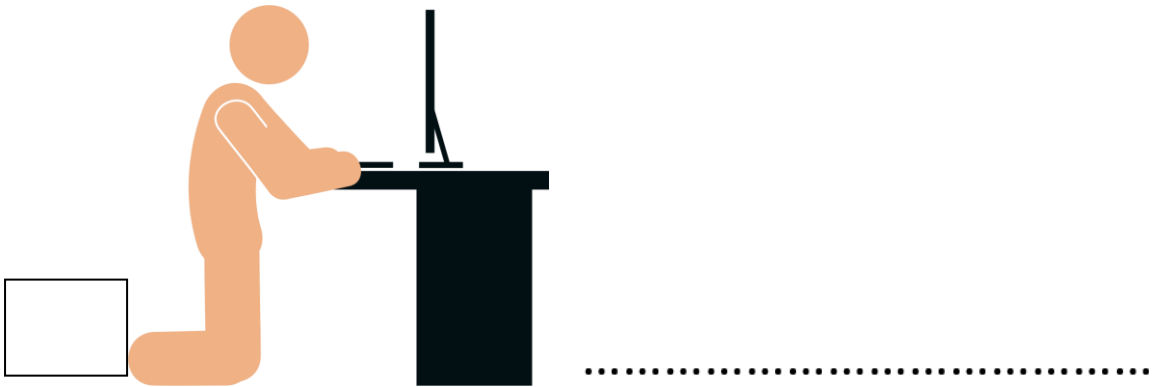
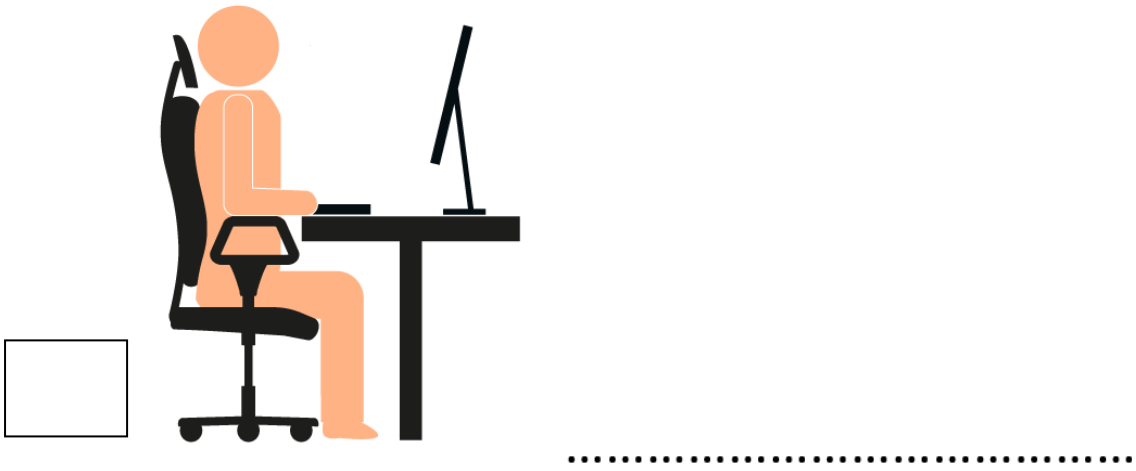
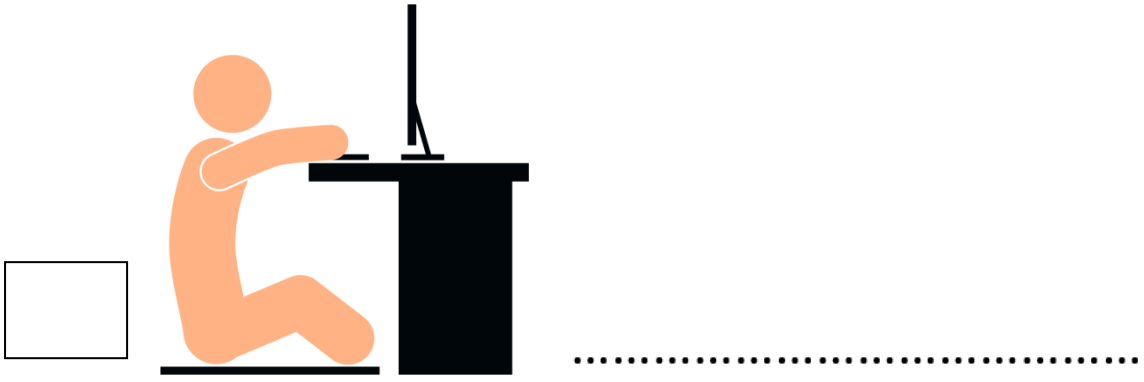
Kolik 😞 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 2 (psaní na klávesnici)?

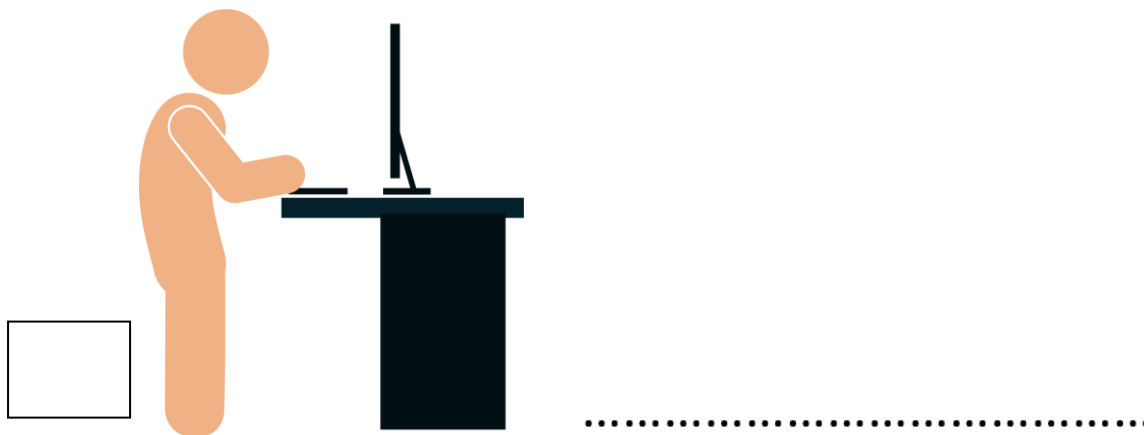
PRACOVNÍ LIST 2

ÚKOL 1

Posuď a vyhodnoť s pomocí symbolů ✓ a ✗ uvedené příklady sezení a chování u počítače. Potom vysvětli nebo dopiš, proč ten který obrázek hodnotíš jako správný nebo špatný.



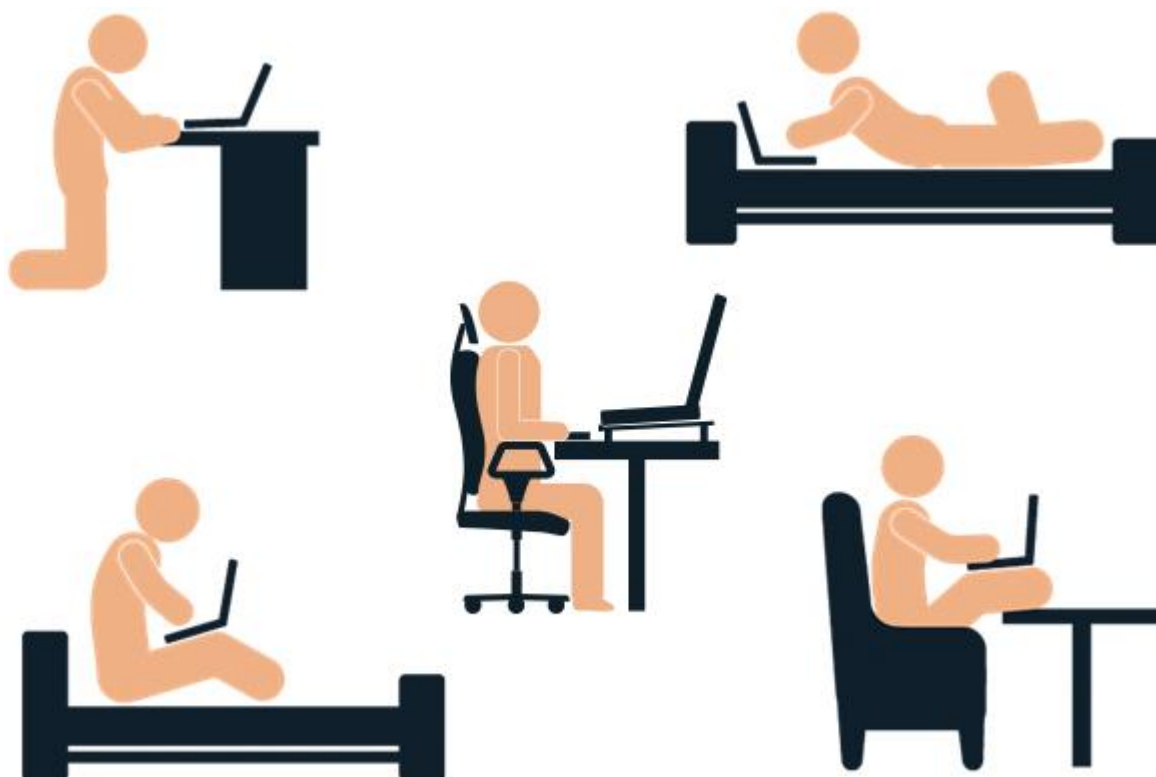




Kolik správných a kolik špatných obrázků jsi našel/našla?

ÚKOL 2

Najdi mezi všemi jedinou správnou pozici při práci s notebookem. Zakroužkuj ji.



S pomocí zakroužkovaného obrázku heslovitě uveď, jak má správná (doporučená, a tedy ergonomická) pozice vypadat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÚKOL 3

Rozhodni a doplň správné hlásky: Práce na notebooku v jiné, než doporučené pozici, by rozhodně neměla být:

┌ ┌ ┌ ┌ ┌ ┌ ┌ ┌ ┌ ┌

Malá nápověda:

┌ ┌ O ┌ ┌ O ┌ ┌ O ┌ ┌

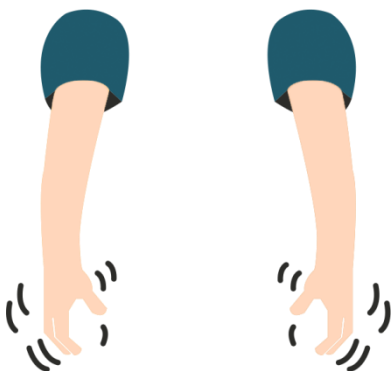
PRACOVNÍ LIST 3

(cviky na protažení zápěstí)

Jak můžeme pomoci předcházet vzniku karpálního tunelu?

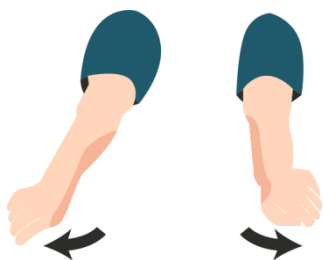
Nepřetěžovat ruce, nechat je odpočinout, vyhnout se jednostrannému pohybu, procvičovat a protřepávat ruce.

Vyzkoušejte si třeba tyto cviky:



Cvik 1

Natáhněte ruce volně před sebe nebo je nechte volně podél těla. Třepejte rukama několikrát za sebou, jako kdybyste z nich otřepávali vodu.



Cvik 2

Kroužení zápěstím? Asi by šipky měly být jinde: Natáhněte ruce volně před sebe, můžete je i mírně ohnout v loktech, a začněte kroužit zápěstími jedním směrem a po chvíli druhým. Vícekrát v sérii opakujte. Cvik provádějte i několikrát za hodinu. Pokud pracujete celý den na počítači, provádějte cvik pravidelně.



Cvik 3

Dejte dlaně rukou k sobě, jako kdybyste chtěli prosit, a lokty i zápěstí srovnajte do pravého úhlu. Tlačte dlaně k sobě bez pohybu v jakémkoliv směru. Provádějte tak, abyste pociťovali tlak v zápěstí. Nezadržujte dech při tlaku rukou k sobě - vdechujte a vydechujte normálně. Opakujte několikrát. Pro optimální výsledky provádějte 2krát denně.



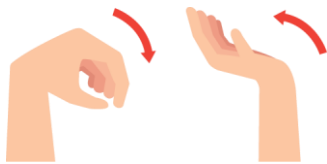
Cvik 4

Položte předloktí na kraj stolu, případně natáhněte ruce před sebe. Chytněte prsty jedné ruky druhou rukou a lehce ohněte zápěstí dozadu. Držte 5 sekund. Opakujte s druhou rukou. Provádějte cvik 3krát denně nebo kdykoliv, kdy cítíte únavu rukou. Ideálně také každou hodinu.



Cvik 5

Otevřete dlaň ruky, napněte prsty a dalším pohybem je pokrčte v malých kloubech (nezatínejte do pěsti). Vydržte takto 5 sekund a uvolněte.



Cvik 6

Natáhněte ruce volně před sebe, potom v předpažení ohýbejte 10 sekund zápěstí střídavě nahoru a dolů.

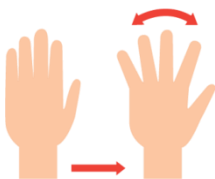
Cvik 7

Natáhněte ruce před sebe a odtahujte v předpažení prsty od sebe. Všechny najednou. Cvičte aspoň 20 sekund.

Jiná varianta:

Položte dlaň na rovný povrch (stůl), palec co nejvíce od ostatních prstů. Nyní se pokuste postupně přibližovat jeden prst za druhým k palci, ale přitom stále držet ruku rovně. Nejdříve posuňte ukazováček co nejvíce k palci, pak prostředníček k ukazováčku, prsteníček k prostředníčku a malíček k prsteníčku. Pak začněte posouvat od malíčku postupně všechny prsty směrem od palce. Provádějte každou rukou zvlášť.

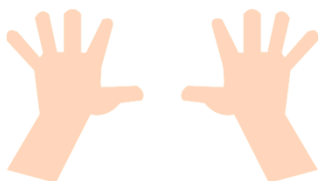
Cvik v této variantě provádějte jednou denně, když máte volných pět minut, protože se musíte soustředit, abyste jej dělali správně.



Cvik 8

Tento cvik prstů je zábavný a jednoduchý, dělejte ho 2-3krát denně 5 sekund.

Postavte se nebo posaďte asi metr bokem od zdi. Nechejte ruku, která je u zdi, pomalu "chodit" po zdi, jako pětinohý hmyz. "Chození" dělejte nad úroveň ramen, snažte se nezvedat rameno a neodkloňovat se od zdi. Nechejte chodit všechny "nohy", žádná by se neměla jen nosit! Otočte se a opakujte druhou rukou.



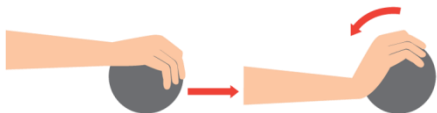
Cvik 9 (s gumovým balonkem nebo bez balonku)

Sevřete ruku silně v pěst, pak uvolněte. Opakujte 5-6krát. Cvik lze provádět i za pomoci gumového balonku s každou rukou zvlášť.



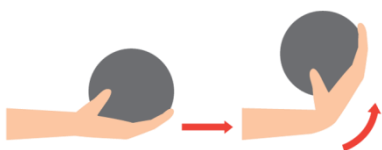
Cvik 10 (s gumovým balonkem)

Položte předloktí na kraj stolu tak, aby dlaně směřovaly dolů. Do jedné nebo do obou rukou uchopte balonek. V této poloze tlačte střídavě zápěstí nahoru a poté zase dolů.



Cvik 11 (s gumovým balonkem)

Položte předloktí na kraj stolu tak, aby dlaně směřovaly nahoru. Do jedné nebo do obou rukou uchopte balonek. V této poloze ohýbejte zápěstí střídavě nahoru a dolů. Ruku/ruce od zápěstí k lokti přitom nezvedejte, ani nenadzvedávejte.



PRACOVNÍ LIST 4

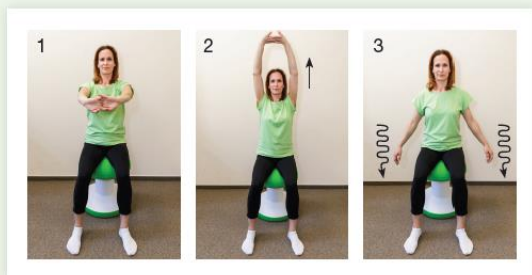
(cviky a rady pro přetřžené horní končetiny)

Jak můžeme pomoci předcházet vzniku karpálního tunelu?

Nepřetěžovat ruce, nechat je odpočinout, vyhnout se jednostrannému pohybu, procvičovat a protřepávat ruce.

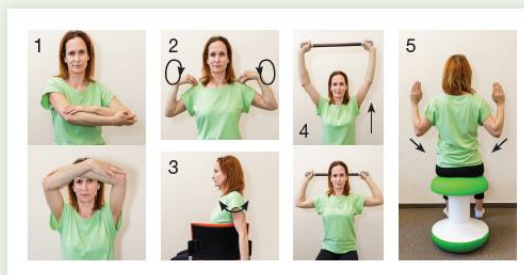
Vyzkoušejte si třeba tyto cviky:

ÚVODNÍ PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ HORNÍCH KONČETIN



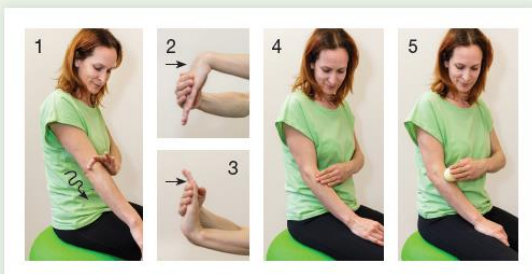
- protažení s propletenými prsty a dlaněmi vytočenými dopředu a nad hlavou (obr. 1, obr. 2)
- protřepání ramen, paží i zápěstí (obr. 3)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ RAMENE



- kroužení uchopenými lokty před trupem a nad hlavou (obr. 1)
- kroužení rameny (obr. 2)
- kývavé pohyby vpřed a vzad (obr. 3)
- protažení s tyčí (thera-bandem, gumou) (obr. 4)
- stažení lopatek dolů k páteři (posílení těž mezilopatkových svalů) (obr. 5)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ LOKTE



- protřepání lokte, úchop nad šterbinou (obr. 1)
- protažení extenzorů (natahovačů) – prsty dole (obr. 2)
- protažení flexorů (ohybačů) – prsty nahoře (obr. 3)
- masírování třením nebo míčkem (obr. 4, obr. 5)

PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ ZÁPĚSTÍ A PRSTŮ



- střídavé svírání rukou v pěst a roztahování prstů (obr. 1)
- tření rukou a překlápění dlaní (obr. 2)
- protažení ruky druhou rukou (vhodné u syndromu karpálního tunelu) (obr. 3)
- protažení zápěstí a prstů (obr. 4)
- posílení pomocí míčků (obr. 5)