



Motorické testy pro hodnocení kondiční zdatnosti záchranářů

Tomáš Beran, David Šavel, Jan Lodin

HEMS MEETING 2018



Autoři projektu

- Bc. Jan Lodin (ZZSHMP)
- Prof. Václav Bunc (FTVS)
- Podrobný popis projektu, testování a výsledků bude k dispozici v podzimním čísle časopisu URGENTNÍ MEDICÍNA



Proč projekt vznikl?

- Pilotní projekt u zaměstnanců LVS ZZS HMP (záchranářů i lékařů)
- Nyní musí absolvovat všichni nově nastupující zaměstnanci
- V případě neúspěchu, mohou zaměstnanci opakovat
- Sledování fyzické zdatnosti záchranářů
- Snížení možnosti zranění záchranáře (pracovní úrazy) při nevhodné manipulaci s pacientem
- Zvýšení bezpečnosti poskytované péče



Z čeho se testy skládají ?

1. TEST TĚLESNÉHO SLOŽENÍ

- Váha, výška, věk
- Bio impedanční tetrapolární metoda – princip rozdílného elektrického odporu tělesných tkání
- Zjišťuje tělesnou hmotnost, množství tělesného tuku a jeho rozložení, množství aktivní svalové hmoty a její rozložení, množství vody v organismu, hodnota bazálního metabolismu



Z čeho se testy skládají ?

2. TEST FLEXIBILITY

- Test hlubokého ohnutého předklonu v sedu
- Sledují se předpoklady pro poranění svalů dolní poloviny zad a stehenních svalů



Z čeho se testy skládají ?

3. TEST RUČNÍ DYNAMOMETRIE

- Sleduje se svalová síla a svalová symetrie horních končetin
- Síla stisku na obou HK



Z čeho se testy skládají ?

4. TEST VÝSTUPOVÝ

- Step test – testovaný vystupuje na 30 cm stupínek, sleduje se max. počet výstupů / 1 minutu
- Testovaný nese zásahový batoh
- Obě DK musí být nahoře a následně dole



SPECIFICKÉ TESTY

5. TEST KPR

- Následně po výstupovém testu se testovaný přesune k figuríně
- Provádí KPR
- 5 min.
- Sleduje se hloubka + frekvence



Z čeho se testy skládají ?

6. TEST PŘEMÍSTĚNÍ / NESENÍ BŘEMENE

- Manipuluje se s figurínou o váze 70 kg
- Pracuje se ve dvojici
- Z lehu do sedu
- Ze sedu na nosítka
- Zpět z nosítek do sedu
- Sleduje se technika: obě nohy na zemi, rovná záda, dýchání



Shrnutí

- Kondiční test složený ze 6 částí
- Snížení možnosti zranění záchranáře (pracovní úrazy) při nevhodné manipulaci s pacientem
- Zvýšení bezpečnosti poskytované péče



PAŽE TUŽ VLASTI SLUŽ

MIROSLAV TYRŠ



Motorické testy pro hodnocení kondiční zdatnosti záchranářů

Tomáš Beran, David Šavel, Jan Lodin

HEMS MEETING 2018