

1) Kaj je dinamometar?

Je naprava za merjenje mehanične sile navora.

2) Od česa je odvisno variranje dobljenih podatkov?

Odvisno je od mehaničnih/ tetaničnih in bioloških dejavnikov.

3) Vrste dinamometra za ocenjevanje izometrične zmogljivosti mišic:

-dinamometri za merjenje zmogljivosti prijema, ročni dinamometri, fiksni dinamometri, izokinetični din. s katerimi merimo izometrično zmogljivost

4) Naštej osnovne principe za posamezno merilno napravo ki se nanašajo na:

VHODNE DEJAVNIKE: navodila,vzpodbujanje in povratna zanka.

POLOŽAJ PREISKOVANCA: položaj sklepa (in njegovega segmenta), položaj sosednjih sklepov, položaj telesa, položaj dinamometra

MERITVE: število ponovitev, trajanje ene ponovitve, trajanje počitka med ponovitvami, kriteriji mer

5) VSTAVI V POVED:

Ocenjujemo vsaj 2 vrsti prijema roke: - transverzalni volarni ali cilindrični prijem

- sferični prijem

Največjo silo ustvarja: sredinec

Nastajajočo silo pripisujejo predvsem: - dolgim (ekstrizičnim) fleksorjem prstov

- mezinca, ki zagotavlja položaj predmeta

-

**6) STANDARDNI POSTOPEK MERJENJA ZMOGLJIVOSTI PRIJEMI
- PRIJEM ROKE**

PP: sedi na stolu brez naslona na zg.ude, nadlaket je v ADD in srednjem položaju med ZR in NR, komolec flektiran za 90°, podlaket v srednjem položaju med sup. in pronacijo, zapestje je od 0'-30' v dorz.fleks. in od 0'-15'ulnarni ABD, vzdolžna os dinamometra je vzporedna z vzdolžno osjo preiskovančeve nadlakti, preisovalec ga drži in s tem zagotavlja testni položaj

7) NAŠTEJ VRSTNE PINCETNEGA PRIJEMA:

- uščip z blazinicami palca in kazalca, prijem ključa, palmarni uščip

-

8) NAŠTEJ DEJAVNIKE, KI VPLIVAJO NA ZANESLJIVOST:

- stabilizacija uda in merilne naprave; nadzor nad hitrostjo mišične kontrakcije; preiskovalčeva sila, ki je potrebna, da premaga silo preiskovančevih mišic

9) NAČIN ROČNE DINAMOMETRIJE:

- prekini- test (break- test) - Pri tem testu preiskovalec potiska dinamometer v nasprotni smeri gib toliko časa, da mišica ali miš.skupina popusti

10) KAJ SO FIKSNI DINAMOMETRI?

-so dinamometri, ki so mehanično pritrjeni na testno ogrodje

11- KAKO MERIMO ZMOGLJIVOST MIŠIC,KO VEKTOR UPORA NI VZPOREDEN S SMERJO GIBANJA BREMENA? (IZOKINETIČNO ZMOGLJIVOST- KAKO MERIMO)?

- tako zmoglјivost mišic lahko merimo z utežmi ali drugimi komercialnimi napravami

12- KATERI SO SPLOŠNI POSTOPKI PRI IZOKINETIČNEM TESTIRANJU?

- USMERJANJE NAPRAVE: periodično in pred opravljanjem meritev za raziskavo
- PREGLED MIŠ-SKELETNEGA SISTEMA je potrebno oparaviti pred vsakim testiranjem, da se ugotovi eventualne kontraindikacije ali potrebo po dodatni pevidnosti
- SPOZNAVANJE / NAVAJANJE NA IZOKINETIČNO MIŠ. AKTIVNOST naj bi se opravilo dan pred testiranjem in submaksimalno kontrakcijo
- ZAČETI S TESTIRANJEM NEPRIZADETEGA OZ. DOMINANTNEGA UDA -ogrevanje, počitek, test počitek, ponovitev postopka s prizadetim oz. nedominantnim udom, ohlajanje

13- KAJ JE POTREBNO DOLOČITI PRI SVAKEM TESTIRANJU?

- položaj preiskovanca, mišične kontrakcije, obseg giba, testna kotna hitrost, ogrevanje, število ponovitev in št.serij, počitek, navodila preiskovancu

14- OCENO STATIČNE DRŽE JE PRIPOROČLJIVO DOPOLNITI Z:

- + meritvami gibljivost sklepov, + testi miš.skrajšav, + testi miš.zmoglјivosti,
- subjektivno oceno bolečine in napora, + funkcionalni test, - drugimi ocenjevalnimi postopki v FT

15- OBKROŽI TONIČNE MIŠ.: - m.gastrocnemius, m.pectineus, m.levator scapule, m.quadratum lumborum

16- OCENJEVANJE HOJE:

PREUČEVANJE HOJE (ZAHTEVA) VKLJUČUJE NASLEDNJE VIDIKE:

- časovno dolžinske spremenljivke hoje; gibaanja sklepov oz. telesnih segmentov (kinematika hoje); sile (kinetika hoje); miš.aktivnost (EMG)
- za popolno analizo hoje lahko biomehanskim spremenljivkam dodamo še fiziološke, kot sta srčni utrip in poraba energije oz.kisika med hojo.

17- KATERE PRIPOMOČKE POTREBIJEMO ZA ČASOVNO MERJENI**«VSTANI IN POJDI TEST» (5)**

-klasičen stol brez naslonjala, dobro viden lepilni trak za označitev 3m, ovira, kronometer, tekoči meter

18- KAJ POMENI IZRAZ »FUNKCIJSKI STATUS»?

-izraz se nanaša na normalno oz. značilno izvedbo posameznika. Torej je enota za analizo in ocenjevanje opazovani predvsem posameznik in manj deli telesa, organi ali sistemi

19-OPIŠI DEFINICIJO FZ (FUNKCIJSKO ZADOVOLJIVO) –KRITERIJI**OCENJEVANJA.**

- FZ (funkcijsko zadovoljivo): preiskovanec je sposoben opraviti več kot polovico zahtevnega števila ponovitev ali pa se premakniti za več kot polovico zahtevne razdalje. Gibi so lahko nekoordinirani, za aktivnost lahko porabi več od razumnega časa. Lahko pa gre za pomanjkanje vzdržljivosti.

20- NAŠTEJ TESTE (MERE KOGNITIOKVNIH OKVAR)

- Glasgowska lestvica kome (GLK)
- Hodkinsov mentalni test
- Kratki test orientacija-spomin-koncentracija
- Mini pregled mentalnega stanja