

DINAMOMETRIJA

Z dinamometrom merimo mehanično silo ali navor.

Izometrična zmogljivost mišic;

Kaže max potencial mišice, da proizvede statično silo. Dinamometre uporabljamo za prikaz trenutnega stanja mišične zmogljivosti, spremembe, zmožnosti, izidi. Vrste dinamometrov pa so; d za merjenje zmogljivosti prijema, ročni d, fiksni d, izokinetični d. Prijem, katere ocenjujemo so sferični in cilindrični, ki vključujejo add palca in prstov, flex prstov in izravnava dlanskega loka.

Pomemben je položaj (flex komolca 90 stopinj) in čas (zjutraj, popoldan) testiranja.

Pri ročni dinamometriji poznamo breake test (potisk d v nasprotni smeri giba) in make test (kjer je d na distalnem delu fiksiran).

Izotonična zmogljivost mišic;

To je dvigovanje bremen v nasprotni smeri delovanja gravitacije. Upor se spreminja, kotna hitrost je konstantna.

Izokinetična zmogljivost mišic;

Tu je upor konstanten.

Funkcijsko testiranje mišic;

Določa posameznikove sposobnosti hotene kontrakcije. Namen je določanje stopnje okvare, potrebe po ft itd.

Poznamo veliko testov kot npr; Testiranje DA, merjenje kognitivnih okavar itd.

Ostali testi:

- dvigovanje na prste za triceps surae, plantarne fleksorje, fleksor hallucis longus in fleksor digitorum longus.
- vstani in pojdi test za fizično mobilnost starostnikov
- modificiran test funkcijskega dosega za ravnozežje
- test statičnega ravnozežja
- test devetih zatičev
- standardni postopki merjenja zmogljivosti prijema

PRIDOBIVANJE SUBJEKTIVNIH PODATKOV (ANAMNEZA)

- sedanje težave
- dosedanji potek
- predhodna obolenja, bolezni, težave
- socialna anamneza
- družinska anamneza

PRIDOBIVANJE OBJEKTIVNIH PODATKOV (FIZIKALNI PREGLED)

- inspekcija
- palpacija
- ocena aktivne in pasivne sklepne gibljivosti
- testi artrokinematičnega gibanja
- testiranje mišic

1. Inspekcija; Opazujemo in ogledujemo si takoj ko pacient vstopi v prostor (oblačenje, slačenje, gibanje, trik gibi pri oblačenju...)

Ogledovanje poteka pri dnevni svetlobi tako da vidimo vidne morfološke nepravilnosti v mirovanju in funkcionalne motnje med gibanjem. Preverimo kostne strukture in njihov položaj, podkožje (otekline, atrofije...), koža in nohti (barva, tekstura, brazgotine).

2. Palpacija; Je taktilna preiskava s katero se ocenjuje kvaliteto in občutljivost tipnih morfoloških sprememb v mirovanju in funkcionalnih motenj med gibanjem. Tipamo kožo in podkožje (temperatura, vlažnost, globoka palpacija, kjer ugotavljamo mobilnost in občutljivost struktur, otekline mišični tonus, fibrozne spremembe...), mišice in tetive (tonus v mirovanju in med gibanjem, občutljivost narastišč in prijemališč, hipertonična ali hipotonična mišica), tetivne ovojnice in burze (bolečina, oteklina, krepitus), kosti in sklepi (ligamenti, meniskusi, igra sklepa, deformacija...), živci in ožilje (občutljivost, pulzi), otekline (napetost kože, ali je oteklina mehka ali trda in ali je intraartikularno ali ekstraartikularno).

Po Frischu ločimo 5 tehnik otipavanja; otipavanje z dotikom v mirovanju, otipavanje med gibanjem izvajamo med aktivnimi, pasivnimi in segmentnimi testnimi gibi, med testom igre sklepa in testi proti uporju, tipanje s pritiskom, sunkom in udarjanjem za občutljivost, Kiblerjev test kožne gube, Leubejev in Dickejev test vezivnega tkiva z udarcem.

3. Ocena aktivne in pasivne gibljivosti;

Aktivno ocenjujemo pojavnost bolečini, obseg giba, krepitus.

Pasivno ocenjujemo obseg giba, kapsularni in nekapsularni vzorec, občutek na koncu giba in bolečino.

4. Testi artrokinematičnega gibanja; Gre za teste dklepnega drsenja, kjer ocenjujemo prisotnost bolečine, mišični spazem in amplitudo gibljivosti.

5. Testiranje mišic;

Kadar to ne zadošča za postavitev ft diagnoze, pacienta pošljemo na dodatne preiskave kot so nevrološke, radiološke, laboratorijske...

DOLOČANJE SOMATOTIPA

- ENDK; telo je okroglo, mehko, globina prevlada nad širino, trebuh prevladuje nad prsnim košem, vrat je kratek in širok, glava je velika in okrogla, obris mišic ni opazen, koža mehka, presnova počasna
- MEZK; telo daje oglat in trd vtis, mišice so masivne in izrazite, prevladuje širina telesa nad globino, prsni koš prevladuje nad trebuhom, vrat je normalno dolg in močan, koža je debela in hrapava, vidne pore in dlake, presnova uravnotežena
- EKTK; telo je krhko, kosti drobne, višina prevladuje nad širino in globino, ni izrazitih mišic, prsni koš je dolg in prevladuje nad trebuhom, vrat je dolg in tanek, presnova je hitra

OCENA ADIPOZNOSTI

Dobimo z vsoto vseh 6 kožnih gub (triceps, hrbet, supraspinalna, trebuh, stegno spredaj, meča medialno), prilagoditvijo velikosti posameznika, primerjava teh vrednosti z normami.

BMI

Telesna teža v kg deljeno z telesno višino na kvadrat.

RPB

Obseg pasu deljeno z obsegom bokov.

OCENJEVANJE BOLEČINE

Bolečina je neprijetna, čutna in čustvena izkušnja, ki je povezana z dejansko ali potencialno okvaro tkiva. Vprašamo kako močna je b, kje boli, kako boli oz. kakšna vrsta b, trajanje b in aktivnosti ob katerih se pojavi oz se umiri. Uporabljamo različne lestvice kot npr VAL...