

ORIENTACIJSKO TESTIRANJE SKLEPNE GIBLJIVOSTI IN MIŠIČNE MOČI SEDE

LOPATICA(RAMENSKI OBROČ):

- stojimo za pacientom in delamo bilateralno
- preiskovanec sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlakti v srednjem položaju

ELEVACIJA:

- dvigne ramena k ušesom, dokončamo gib
- položimo roke na kranialni del ramen in potisnemo kavdalno

ABDUKCIJA:

- potisne ramena naprej, dokončamo gib
- damo roke na ventralni del ramen in potisnemo ramena nazaj

ADUKCIJA:

- potisne rameni nazaj, dokončamo gib
- damo roke na dorzalno stran ramen in potisnemo naprej

DEPRESIJA:

- potisne rameni navzdol, dokončamo gib
- na kavdalno stran podlakti in potisnemo navzgor

ELEVACIJA SKOZI ABDUKCIJO:

- primemo preko komolcev in dokončamo gib

ELEVACIJA SKOZI ANTEFLEKSIJO:

- primemo preko komolca in dokončamo gib

RAMENSKI SKLEP:

ANTEFLEKSIJA:

- potisne roki naprej, nadaljuje v elevacijo in dokončamo gib

-sprednji distalni del nadlakti, potisnemo v smeri retrofleksije

RETROFLEKSIJA:

-potisne komolce nazaj, dokončamo gib, opazujemo levi id desni olekranon

-zadnji del nadlakti, potisnemo v smeri antefleksije

ZUNANJA ROTACIJA:

-1. Izvede zunanjo rotacijo, dokončam gib

-2.abdukcije 90° v ramenskem sklepu in komolčnem sklepu, izvede zunanjo rotacijo, dokončamo gib

-na lateralno stran podlahti v smeri notranje rotacije

NOTRANJA ROTACIJA:

-1. Kot že bi zapenjal nadržek, označimo kam pride z desno in kam z levo roko, primerjamo

-2.abdukcija 90°v ramenskem sklepu, izvede notranjo rotacijo in dokončamo gib

-na lateralno stran podlahti v smeri zunanje rotacije

KOMOLČNI SKLEP:

-preiskovanec sproščeno sedi, roki ob telesu, 90° fleksije v komolčnem sklepu

-stojimo ob pacientu

-MTMM pa ima komolec pokrčeni približno za 120°, stojimo pred pacientom

EKSTENZIJA:

-iztegne roko, dokončamo gib

-na volarni distalni strani podlakti

FLEKSIJA:

-stabilizacija nadlakti ob prsni koš

-pokrči roko, dokončamo gib

-na volarni distalni strani podlakti

PROKSIMALNI IN DISTALNI RADIOULNARBI SKLEP:

-preiskovanec sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo 90° v komolčnem sklepu, podlahti v srednjem položaju

-stojimo ob pacientu, stabilizacija nadlakti ob prsni koš

SUPINACIJA:

- izvede gib supinacije, tako da dlani obrne navzgor, dokončamo gib
- upor na distalnem delu podlakti, tik nad zapestjem v smeri pronacije

PRONACIJA:

- izvede gib pronacije, tako da dlani obrne navzdol, dokončamo gib
- upor na distalnem delu podlakti, tik nad zapestjem v smeri supinacije

ZAPESTNI SKLEP:

- pacient sproščeno sedi, roki ob telesu z fleksijo 90° v komolčnem sklepu, podlahti v pronaciji
- stojimo pred pacientom

DORZALNA IN VOLARNA FLEKSIJA:

- izvede gib istočasno, prsti so pokrčeni, gib dokončamo na vsaki roki posebej
- dorzalni fleksorji: s palcem na dorzalni strani dlani v smeri volarne fleksije
- volarni fleksorji: s palcem na volarni strani dlani v smeri dorzalne fleksije

RADIALNA IN ULNARNA ABDUKCIJA:

- gib izvedemo na obeh rokah istočasno (radialno ali ulnarne abdukcije), gib dokončamo na vsaki roki posebej
- radialni fleksorji: na radialni strani dlani v smeri ulnarne fleksije
- ulnarni fleksorji: na ulnarni strani dlani v smeri radialne fleksije

PRSTI:

FLEKSIJA:

- stisne pest s palcem preko prstov
- stisne dlan, kot če bi čestitala
- stisne dva prsta

EKSTENZIJA:

- izvede popolno ekstenzijo in abdukcijo prstov
- izvede ekstenzijo in popolno abdukcijo prstov, jih skušamo adducirati
- izvede popolno addukcijo prstov in jih skušamo abducirati

OPOZICIJA:

-izvede opozicijo

-izvede opozicijo in skušamo ločiti palec in mezinec

ORIENTACIJSKO TESTIRANJE SKLEPNE GIBLJIVOSTI IN MIŠIČNE MOČI LEŽE

KOLČNI SKLEP:

EKSTENZIJA:

-izvede mali most

-damo upor preko medenice bilateralno v smeri fleksije

FLEKSIJA:

-izvede trojno fleksijo(kolk, koleno, skočni sklep), dokončamo gib

-stabilizacija preko spine iliace

-na distalni anteriorni del stegna v smeri ekstenzije

NOTRANJA ROTACIJA:

-flektira kolk in koleno za 90° in izvede notranjo rotacijo(stopalo in golen obrne za zunanjo stran), dokončamo gib/sede, leže na trebuhu

-na lateralno stran goleni v smeri zunanje rotacije, spodnji ud je v srednjem položaju

ZUNANJA ROTACIJA:

-flektira kolk in koleno za 90° in izvede zunanjo rotacijo(stopalo in golen obrne navznoter), dokončamo gib/sede, leže na trebuhu

-na medialno stran goleni v smeri zunanje rotacije, spodnji ud je v srednjem položaju

ABDUKCIJA:

-nogo odmakne na stran v smeri abdukcije, dokončamo gib/leže na hrbtu

-leži na hrbtu s flektiranimi spodnjima udoma, stopala so na podlagi, upor dajamo na lateralni strani kolen v smeri addukcije

ADDUKCIJA:

-netestirano nogo odmaknemo približno za 40°, primakne testirano nogo, dokončamo gib/leže na hrbtu

-leži na hrbtu s flektiranimi spodnjima udoma, stopala na podlagi, upor dajamo na mediani strani kolen v smeri abdukcije(roki sta prekrížani)

KOLENSKI SKLEP:

FLEKSIJA:

-leži na hrbtu, gib izvede tako, da pokrči noge tako da s stopali podrsi po podlagi, dokončamo gib tako da je kranialna roka na anteriornem distalnem delu stegna, s kavdalno pa dokončamo gib s pritiskom preko gležnjev

-damo s kavdalno roko na posteriorno distalno stran goleni in damo upor v smeri ekstenzij

EKSTENZIJA:

-kranialna roka na anteriornem distalnem delu goleni, kranialna roka na distalnem posteriornem delu goleni, dokončamo gib

-kranialno roko namestimo pod testirano nogo in položimo dlan na anterorni distalni del stegna netestirane noge, upor dovaja preko gležnjev v smeri fleksije

ZGORNJI SKOČNI SKLEP:

DORZALNA FLEKSIJA:

-1.preiskovanec ima flektiran kolk in koleno za približno 60°(da se izognemo skrajšavi m. gastrocnemius), damo navodilo da potegne prste k sebi, kranialna roka na posteriornem distalnem delu goleni, s kavdalno dokončamo gib

-2.nogi sta iztegnjeni, damo navodilo naj potegne prste k sebi, dokončamo gib

-stabiliziramo distalni del goleni posteriorno, damo upor na dorzalno stran stopala v smeri plantarne fleksije

PLANTARNA FLEKSIJA:

-nogi sta iztegnjeni, preiskovanec naj naredi špičke(potisne prste stran od sebe), dokončamo gib

-naložimo stopalo na podlakt in damo upor v smeri dorzalne fleksije

SPODNJI SKOČNI SKLEP:

INVERZIJA:

-leži na hrbtu, gib izvede tako da obrne stopala navznoter, kod da bi jih hotel pogledati, dokončamo gib(stabilizacija na distalnem posteriornem delu goleni)

-položimo dlan na medialno stran stopala in damo upor v smeri izhodiščnega položaja

EVERZIJA:

-leži na hrbtu, naj obrne stopala navzven, dokončamo gib

-položimo dlan na lateralno stran stopala in damo upor v smeri izhodiščnega položaja

PRSTI:

FLEKSIJA:

-preiskovanec pokrči prste, opazujemo kontrakcijo

-z eno roko stabiliziramo metatarzale, z drugo pa skuša vrniti 4 prste in palec posebej v izhodiščni položaj

EKSTENZIJA:

-iztegne prste in palec, opazujemo kontrakcijo

-z eno roko stabilizira metatarzale, z drugo skuša vrniti 4 prste in palec posebej v izhodiščni položaj

ORIENTACIJSKO TESTIRANJE SKLEPNE GIBLJIVOSTI IN MIŠIČNE MOČI SEDE

GLAVA:

-stojimo ob preiskovancu

-preiskovanec sproščeno sedi, roki ob telesu

FLEKSIJA:

-izvede fleksijo glave, stabiliziramo pod ključnico v obliki črke V in dokončamo gib(roka na zatilje)

-stabiliziramo in damo upor preko roke na čelu v smeri ekstenzije

EKSTENZIJA:

-izvede ekstenzijo glave, stabiliziramo med lopaticama in dokončamo gib(roka na čelo)

-damo upor preko roke na zatilju v smeri fleksije

LATERALNA FLEKSIJA(levo, desno):

-stojimo za preiskovancem

-izvede gib, stabiliziramo nasprotno ramo in dokončamo gib(roka na lateralni strani glava)

-stabiliziramo nasprotno stran ramena(desno), damo roko na lateralno stran glave in preiskovanec skuša izvesti lateralno fleksijo(levo)

ROTACIJA(levo, desno):

-stojimo za pacientom

-izvede gib, dokončamo gib, tako da roke položimo na levo in desno lateralno stran glave

-izvedemo tako da roke položimo na levo in desno lateralno stran glave in damo upor z ene in druge strani

-pacientu damo navodilo naj poskuša rotirati glavo