**Orientacijsko testiranje sklepne gibljivosti in mišične moči sede**

**Glava**

* stojimo ob pacientu
* pacient sproščeno sedi, roki sta ob telesu

Fleksija

s: pod ključnicama v obliki črke V

d.g.: dorzalna stran glave

Ekstenzija

s: med lopaticama

d.g.: preko čela

* *roki položimo na čelo in zatilje*

Fleksorji

u: damo upor preko roke na čelu v smeri ekstenzije

Ekstenzorji

u: damo upor preko roke na zatilju v smeri fleksije

* stojimo za pacientom

Lateralna fleksija (levo, desno)

s: preko rame

d.g.: preko lateralne strani glave

Lateralna fleksija (levo, desno): roki položimo na levi in desni lateralni del glave

u: roki položimo na lateralni del glave in damo upor iz ene in druge strani

navodilo: pacient skuša izvesti lateralno fleksijo

Rotacije (levo, desno)

s: /

d.g.: dlani položimo na desno in levo lateralno stran glave

*\*ne preko spodnje čeljustnice*

Rotacije (levo, desno)

u: roki položimo na lateralni strani glavi in damo upor iz ene in druge strani

navodilo: pacient skuša izvesti rotacijo

**Lopatica (ramenski obroč)**

* stojimo za pacientom in delamo bilateralno
* pacient sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlakti v srednjem položaju (med supinacijo in pronacijo)

Elevacija

* navodilo za gib: dvignite rameni k ušesom, potisnemo rami navzgor in končamo gib
* u: roki položimo na kranialni del ramen in potisnemo kavdalno

Abdukcija

* navodilo za gib: potisnite rameni naprej
* u: roki položimo na ventralni del ramen in potisnemo nazaj

Addukcija

* navodilo za gib: potisnite rameni nazaj
* u: roki položimo na dorzalni del ramen in potisnemo naprej

Depresija

* navodilo za gib: potisne rameni navzdol
* u: roki položimo na kavdalno stran podlakti in damo upor kranialno

Elevacija skozi abdukcijo – abdukcija lopatice

* d.g.: ko izvede gib, primemo preko komolcev in dokončamo gib

Elevacija skozi antefleksijo – abdukcija lopatice

* d.g.: ko izvede gib, primemo preko komolcev in dokončamo gib

**Ramenski sklep**

* pacient sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlahti v srednjem položaju (med pronacijo in supinacijo)
* stojimo za pacientom in delamo bilateralno

Antefleksija

* navodilo: potisne roki naprej
* u: damo upor na sprednji del nadlahti

Retrofleksija

* g: potisne komolce nazaj in opazujemo višino levega in desnega olekranona
* navodilo: potisne roki nazaj
* u: damo upor na zadnji del nadlahti

Zunanja rotacija

* **1.** izhodišče za OG: izvede zunanjo rotacijo
* u: na lateralni strani podlahti, v smeri notranje rotacije
* **2.** izhodišče za OG: abdukcija ramenskega sklepa 90°, g: izvede gib zunanje rotacije

Notranja rotacija

* MTMM u: iz izhodiščnega položaja upor na medialni strani podlahti, v smeri zunanje rotacije
* **1**. izhodišče za OG: abdukcija ramenskega sklepa 90°
* g: izvede gib notranje rotacije
* **2**. izhodišče: kot bi zapenjal nedrček, označimo do kam pride z desno in do kam z levo roko, opazujemo razliko.

**Komolčni sklep**

* pacient sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlahti v supinaciji
* stojimo ob pacientu
* MTMM delamo bilateralno in stojimo za pacientom

Ekstenzija oz. hiperekstenzija

* d.g: izvede ekstenzijo v komolčnem sklepu, dokončamo gib

Fleksija

* s: preko nadlahti, pritisk usmerjen proti telesu
* d.g: ko izvede fleksijo, dokončamo gib
* stopimo za pacienta in delamo bilateralno, pacient naj pokrči roki do ~120 °C

Ekstenzorji

* u: na volarni distalni strani podlakti

Fleksorji

* u: na volarnem distalnem delu podlakti

**Proksimalni in distalni radioulnarni sklep**

* pacient sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlahti v srednjem položaju (med supinacijo in pronacijo)
* stojimo za pacientom

Supinacija

* d. g: izvede gib supinacije, dokončamo gib
* u: v smeri pronacije

Pronacija

* d. g: izvede gib pronacije, dokončamo gib
* u: v smeri supinacije

**Zapestni sklep**

* pacient sproščeno sedi, roki ob telesu s fleksijo komolčnega sklepa 90°, podlahti v pronaciji
* stojimo pred pacientom

Dorzalna in volarna fleksija

* d. g: izvede gib istočasno, prsti so pokrčeni, ga dokončamo (na vsaki roki posebej)
* dorzalni fleksorji u: s palcem na dorzalni strani dlani, v smeri volarne fleksije
* volarni fleksorji u: s palcem na volarni strani dlani, v smeri dorzalne fleksije

Radialna in ulnarna abdukcija

* d. g: izvede gib istočasno, ga dokončamo (na vsaki roki posebej)
* radialni fleksorji u: na radialni strani dlani, v smeri ulnarne fleksije
* ulnarni fleksorji u: na ulnarni strani dlani, v smeri radialne fleksije

**Prsti**

Fleksija

* stisne pest, s palcem preko prstov
* stisne dlan (kot bi si čestitala)
* stisne dva prsta

Ekstenzija, Abdukcija in Addukcija

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

Opozicija

* izvede opozicijo, skušamo ločiti palec in mezinec

**Trup**

* roki sta prekrižani preko ramen

Rotatorji

* navodilo: obrnite se na desno oz. levo
* u: preko ramen, skušamo vrniti trup v izhodiščni položaj
* roki sta sproščeni ob telesu

Fleksorji

* stojimo za preiskovancem, ena roka je preko ključnic in dlan na rami, druga na stegnu stegnu
* u: v smeri ekstenzije

Ekstenzorji

* stojimo pred preiskovancem, roki sta na lopaticah
* u: v smeri fleksije

**Orientacijsko testiranje torakolumablne hrbtenice**

* **testiramo v stoječem položaju, roki sta sproščeni ob telesu**

Fleksija

* navodilo: preiskovanec naj se nagne naprej, opazujemo hrbet - predklon

Ekstenzija

* navodilo: preiskovanec postavi v pas

Lateralni odklon – najbolje s hrbtom ob steni

* navodilo: pacient naj se postavi ob steno in izvede lateralni odklon

**Orientacijsko testiranje sklepne gibljivosti in mišične moči leže**

**Kolčni sklep**

Ekstenzija

* g: izvede mali most
* u: damo upor preko medenice bilateralno v smeri fleksije

Fleksija

* g: pacient izvede trojno fleksijo (fleksija kolčnega, kolenskega in zg. skočnega sklepa), dokončamo gib
* s: stabiliziramo medenico, preko spine iliaca
* u: na distalni anteriorni del stegna v smeri ekstenzije

Notranja rotacija

* navodilo: flektira kolk in koleno 90°, izvedemo notranjo rotacijo (kranialna roka je na medialnem distalnem delu stegna, kavdalna preko gležnjev)
* u: na lateralno oz. medialno stran goleni, spodnji ud je v srednjem položaju med zunanjo in notranjo rotacijo

Zunanja rotacija

* navodilo: flektira kolk in koleno 90°, izvedemo zunanjo rotacijo (kranialna roka je na medialnem distalnem delu stegna, kavdalna na preko gležnjev)
* u: na lateralno stran goleni v smeri medialno, spodnji ud v srednjem položaju med zunanjo in notranjo rotacijo

Abdukcija

* g: nogo primemo z dorzalne strani in izvedemo abdukcijo do premika medenice

Addukcija

* g: netestirano nogo odmakemo za 40° , primaknemo testirano nogo

Abdukcija in Addukcija

* delamo bilateralno, pacient flektira kolk in koleno, stopali sta na podlagi

Abdukcija: u: položimo dlani na lateralno stran kolen, damo upor v smer addukcija

Addukcija: roki prekrižamo, položimo dlani na medialni del kolen, damo upor v smeri abdukcije

**Kolenski sklep**

Fleksija

* g: kolčni sklep je flektiran, v kolenu izvede fleksijo pri tem podrsi s stopalom po podlagi , dokončamo gib tako da je kranialna roka na anteriornem distalnem delu stegna, z kavdalno pa dokončamo gib z pritiskom preko gležnjev
* u: damo kavdalno roko na posteriorno distalno stran goleni in damo upor v smeri ekstenzije.

Ekstenzija

* g: kranialna roka na anteriornem distalnem delu goleni, kranialna roka na distalnem posteriornem delu goleni, konča gib
* kranialno roko namestimo pod testirano nogo in položi dlan na anteriorni distalni del stegna netestirane noge, upor dovaja preko gležnjev v smeri fleksije

**Zgornji skočni sklep**

Dorzalna fleksija, pacient flektira koleno in kolk za 60 ° (se izognemo skrajšavi m. gastrocnemiusa)

* g: navodilo: potegnite prste k sebi, kranialna roka je na posteriorni distalni strani golenice, z kavdalno dokončamo gib

nogi sta iztegnjeni

* g: navodilo: potegnite prste k sebi, dokončamo gib
* u: dlan položimo na dorzalno stran stopala in damo upor v smeri plantarne fleksije

Plantarna fleksija, nogi sta iztegnjeni

* g: navodilo: naredite špičke, dokončamo gib
* u: si naložimo stopalo in damo upor v smeri dorzalne fleksije z podlaktnico

**Spodnji skočni sklep**

Inverzija

* navodilo: naj pogleda svoje stopala, dokončamo gib v smeri inverzije
* u: položimo dlan na medialno stran stopala in damo upor v smeri izhodiščnega položaja

Everzija

* navodilo: naj obrne stopalo navzven
* u: položimo dlan na lateralno stran stopala in damo upov v smeri izhodiščnega položaja

**Prsti**

Fleksija

* navodilo: pokrčite prste in palec
* u: z eno roko stabiliziram metatarzale, z drugo skuša vrniti 4 prste in palec posebej v izhodiščni položaj

Ekstenzija

* navodilo: iztegnite palec in prste
* u: z eno roko stabiliziram metatarzale, z drugo skuša vrniti 4 prste in palec posebej v izhodiščni položaj