

# 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 torakolumbalne 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