

## Ocenjevalne metode v fizioterapiji

	I TEDEN	2 TEDEN	3 TEDEN
I DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inspekcija</li> <li>▪ Palpacija</li> <li>▪ Antropometrija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ocena gibljivosti in mišične moči</li> <li>▪ Kolk</li> <li>▪ Koleno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Podlaket in roka</li> </ul>
2 DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analiza hoje</li> <li>▪ <i>asist.dr. Vauhnik</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zg. in sp. skočni sklep in prsti</li> <li>▪ Meritve dolžin in obsegov spodnjega uda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Roka</li> <li>▪ Meritve dolžin in obsegov zgornjega uda</li> </ul>
3 DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ocena drže</li> <li>▪ Podoskopija</li> <li>▪ <i>Doc.dr. Kacinc</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ponovitev spodnji ud</li> <li>▪ Hrbtenica</li> <li>▪ Prsni koš</li> <li>▪ Glava</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ponovitev zgornji ud</li> <li>▪ Klinični primeri</li> <li>▪ Navodila za pisanje poročila o primeru</li> </ul>
4 DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dinamometrija</li> <li>▪ Določanje 1RM</li> <li>▪ Test stopanja</li> <li>▪ Test vzdržljivosti</li> <li>▪ Povzetek antropometrije</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientacijsko testiranje zg. uda</li> <li>▪ Lopatica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rezerva / ponavljanje</li> </ul>
5 DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Senzorika</li> <li>▪ Bolečina</li> <li>▪ Spretnost roke</li> <li>▪ Ravnotežje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rama in komolec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kolokvij</b></li> </ul>

## CILJI

Znati opraviti:

- ❖ Anamnezo
- ❖ Inspekcijo in Palpacijo
- ❖ Orientacijsko testiranje obsega gibljivosti in mišične moči
- ❖ Testiranje obsega gibljivosti in mišične moči izbranega segmenta
- ❖ **Uspešno opraviti vstopni kolokvij**
- ❖ Uspešno prenesti pridobljeno znanje na pacienta
- ❖ **Uspešno opraviti izpit**

## FIZIKALNI PREGLED

1. Anamneza
2. Inspekcija
3. Palpacija
4. Orientacijsko testiranje aktivne in pasivne sklepne gibljivosti, ter mišične moči
5. Testiranje obsega sklepne gibljivosti
6. Testiranje mišične moči
7. Klinični in provokacijski testi
8. Funkcijski testi in dinamomterija
9. Antropometrija

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ANAMNEZA

1. Sedanje težave
  2. Dosedanje težave
  3. Predhodna obolenja, bolezni in težave
  4. Medikamentozno zdravljenje
  5. Družinska anamneza
  6. Socialna anamneza
- ❖ Ko končamo z anamnezo povprašamo pacienta kakšna so njegova pričakovanja glede bolezni oz. poškodbe po fizioterapevtski obravnavi?

---



---



---



---



---



---



---



---

## SEDANJE TEŽAVE

- ❖ Kakšne težave ima pacient v tem trenutku?
- ❖ Ali jemlje zdravila npr. proti bolečini (ter druga zdravila)?
- ❖ Trenutno bolečino ocenimo z vizualno analogno skalo (VAS), uporabimo McGill-Melzak vprašalnik o bolečini.
- ❖ Ali uporablja pripomočke pri hoji?

---



---



---



---



---



---



---



---

### Dosedanji potek, predhodna obolenja, bolezni in težave

- Kakšne težave je imel v preteklosti?
- Ali se je bolečina pojavljala v preteklosti?
- Ali ima kakršne koli druga sistemska obolenja npr. diabetes?
- Pri težavah s hrbtenico povprašamo ali ima težave z odvajanjem vode ali blata in ali ima težave s spremembami v senzibiliteti?

---

---

---

---

---

---

### DRUŽINSKA ANAMNEZA

- Ali ima kdo v družini podobne težave?

---

---

---

---

---

---

### SOCIALNA ANAMNEZA

- Ali je pacient zaposlen ali upokojen?
- Kakšno delo opravlja oz. je opravljal?
- Ali ga njegove težave ovirajo pri vsakdanjih aktivnostih npr. hoja, oblačenje in obuvanje?

---

---

---

---

---

---

### INSPEKCIJA: ogledovanje in opazovanje

Pri **OPAZOVANJU** se osredotočimo na:

- splošen zgled bolnika
- očitne nepravilnosti drže in položajev telesa
- telesno gradnjo (debel ali suh)
- funkcionalni status (kompezatorni gibi, izogibanje določenim položajem, uporaba pripomočkov, hoja)

Pri **OGLEDOVANJU** se osredotočimo na:

- spremembe v koži in nohtih (barvo, teksturo, vlažnost, poraščenost, odprte rane, brazgotine, materina znamenja, madeži)
- podkožje (otekline, atrofije, spremembe obrisov)
- kostne strukture in njihov položaj (kostnoanatomske točke in obrisi kosti)

### Vaja I: Opazovanje str. I

### PALPACIJA

Pri **PALPACIJI** se osredotočimo na:

- kožo in podkožje: temperatura, vlažnost, voljnost brazgotin
- mišice in tetive: mišični tonus v mirovanju in med gibanjem, občutljivost tetivnih narastišč
- tetivne ovojnice in burze: otekлина, krepitus, lahkotnost odmikanja
- kosti in sklepi
- živci in ožilje

Palpiramo z enim (kazalec) ali dvema prstoma (kazalec in sredinec) odvisno od površine.

## Vaja 2: Palpacija str. 4

---



---



---



---



---



---

### ARTERIJE

Glava	Zgornji ud	Trup	Spodnji ud
a. temporalis superficialis	a. axillaris	aorta	a. femoralis
a. facialis	a. brachialis		a. poplitea
a. carotis communis	a. radialis		a. tibialis posterior
	a. ulnaris		a. dorsalis pedis

---



---



---



---



---



---

### VENE

Palpacija ven:

- globoke vene ne pulzirajo
- so občutljive na ortostatski tlak




---



---



---



---



---



---

## ŽIVCI

Pri palpaciji živcev ocenujemo:

- občutljivost (spontano občutljiv ali občutljiv ko palpiramo)
- konsistenco (mehak, trd ali nekonsistenten)
- velikost (povečan, normalen, majhen).

Spremembe se vedno pojavljajo distalno!

Zgornji ud

n. ulnaris

Spodnji ud

n. peroneus

---



---



---



---



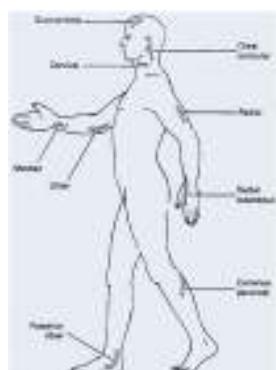
---



---



---




---



---



---



---



---

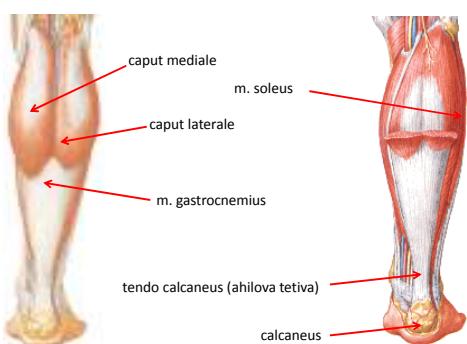


---



---

## MIŠICE




---



---



---



---



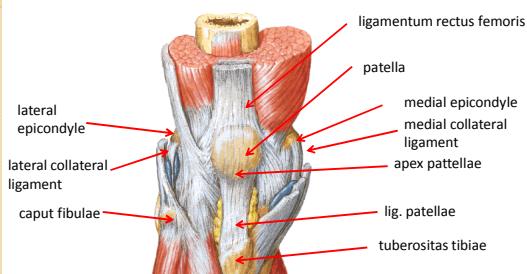
---



---



---

**KOLENSKI SKLEP**


---

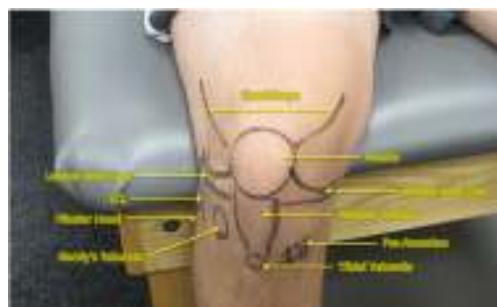
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

**Vaja 3: Kostno-anatomske točke**

---

---

---

---

---

---

## KOSTNOANATOMSKE TOČKE

Glava	Zgornji ud	Trup	Spodnji ud
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ protuberantia occipitalis externa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ acromion</li> <li>▪ epidcondylus humeri lateralis et medialis humeri</li> <li>▪ olecranon</li> <li>▪ caput radii</li> <li>▪ processus styloideus radii et ulnae</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ processus spinosus C7</li> <li>▪ spina scapulae</li> <li>▪ margo lateralis et medialis scapulae</li> <li>▪ angulus inferior           <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ costa XII</li> <li>▪ spina iliaca posterior superior (SIPS)</li> </ul> </li> <li>▪ processus xiphoideus</li> <li>▪ spina iliaca anterior superior (SIAS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ trochanter majus</li> <li>▪ patellae</li> <li>▪ malleolus lateralis et medialis</li> </ul>

---



---



---



---



---



---



---

## Antropometrija

---



---



---



---



---



---



---

## ANTROPOMETRIJA

učbenik: str. 15, vaje: str. 9

Je veda o merjenju razsežnosti človeškega telesa.  
Razsežnost telesa najpogosteje določamo z merjenjem:

- telesne mase
- telesne višine

Za natančno analizo merimo:

- dolžino in obseg posameznih delov telesa
- količino podkožnega maščevja
- premer skeleta

---



---



---



---



---



---



---

## ANTROPOMETRIJA

Dobljene meritve bomo uporabili za določanje:

- **somatotipa** (konstitucijski tip, določanje po metodi Heath - Carter)
- **sestave telesa** (ocenjevanje postave posameznika z O-lestvico)
- **antropometričnih indeksov** (indeks telesne mase in razmerje med obsegom pasu in bokov)

---



---



---



---



---



---



---



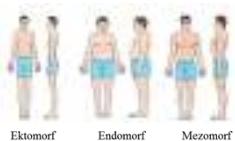
---

## SOMATOTIP učbenik str. 15, vaje str. 11

Določanje somatotipa po **Heath-Carter** metodi, kjer z pridobivanjem **antropometričnih spremenljivk** ovrednotimo prisotnost posameznih komponent somatotipa.

Komponente somatotipa:

- **Endomorfna komponenta** – izraženo maščobno tkivo
- **Mezomorfna komponenta** – izraženo mišično tkivo
- **Ektomorfna komponenta** – ni izraženo maščobno in mišično tkivo.




---



---



---



---



---



---



---



---

## O-LESTVICA, učbenik str. 20, vaje str. 16

Z O-lestvico ocenimo razmerje **adipoznosti in masivnosti** in s tem ustreznost oz. neustreznost postave.

Osnovna parametra sta:

- ocena adipoznosti – Ocena A, predstavlja oceno debelosti
  - vsota 6 kožnih gub
  - prilagoditev višine
- ocena sorazmerno mase – Ocena M, predstavlja oceno
  - telesna masa
  - sorazmerna telesna masa

Oceno podamo na osnovi **razmerja** med **Ocenom A in Oceno M**.

- Ocena A > Ocena M adipozna postava
- Ocena A < Ocena M masivna postava

---



---



---



---



---



---



---



---

### INDEKS TELESNE MASE

učbenik str. 22, vaje str. 19

- Najenostavnejša metoda za ocenjevanje postave.
- Ne pove ničesar o razmerju telesnih sestavin pri merjeni osebi.
- Izračun:

$$ITM = TM \text{ (kg)} / (TV)^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

TM: telesna masa

TV: telesna višina



OCENA POSTAVE	ITM
Suhost	< 19.99
Normalna masa	20.00 – 24.99
Prekomerna masa	25.00 – 29.99
Debelost	> 30.00
Huda debelost	> 40.00

---

---

---

---

---

---

---

### VELIKOST OKOSTJA

učbenik str. 22, vaje str. 19

- Na podlagi velikosti okostja lahko ločimo med posamezniki, ki so **pretežki zaradi močno razvite kostno-mišične mase** in tistimi, ki so **pretežki zaradi prekomerne mišične mase**.
- Merimo premer nadlahtnice preko epikondilov.
- Velikost okostja glede na obseg nadlahtnice odčitamo iz *Razpredelnice 2* (str. 20).

---

---

---

---

---

---

---

### RAZMERJE OBSEGA PASU IN BOKOV

učbenik str. 23, vaje str. 20

- Razmerje med obsegom pasu in bokov (RPB) je v koleraciji z visceralno maščobo.
- Meritev:
  - Obseg pasu (OP): izmerimo na najožjem mestu med prsnim košem in medenico med normalnih izdihom.
  - Obseg bokov (OB): izmerimo na najširšem delu preko stegen in zadnjice.
- Izračun:
 
$$RPB = OP/OB$$

---

---

---

---

---

---

---

### VAJA 3:ANTROPOMETRIJA

- **Obseg nadlahti:** 90° antefleksije v ramenskem in 45° v komolčnem sklepu, stisne pest, izmerimo največji obseg.
- **Obseg meč:** preiskovanec sproščeno stoji, izmerimo največji obseg meč.
- **Obseg pasu:** najožji del med crista iliaca in costae
- **Obseg bokov:** obseg preko trochanter majus in m. gluteus
  
- **Premer nadlahtnice:** 90° antefleksije v ramenskem in komolčnem sklepu, preko epikondilov nadlahtnice.
- **Premer stegnenice:** preiskovanec sedi, preko kondilov stegnenice.
  - Odmaknemo kožo in podkožje s **palcem** in **kazalcem leve roke**.
  - Namestimo kaliper **1 cm pod prsti**.
  - Odčitamo po **2 sekundah**.
  - Vse kožne **gube** izmerimo na desni strani.
  - Meritve izvedemo, ko je preiskovanec v **stoječem položaju**. Razen za **kožno gubo meč (medialno)**, preiskovanec sedi.
  - Glej navodila za merjenje posameznih koznih gub!

---

---

---

---

---

---

---

---

---