

- Pri vsakem testiranju:
- kolena kotna hitrost
  - NAUČILA
  - POLOŽAJ PREISKOVANCA
  - OGREVANJE
  - POČITEK
  - VRSTA MIŠIČNE KONTRAKCIJE
  - & PONOVITEV IN SERIJ
  - OBSEG QUBA

DCM 1 UST

## Sestavni del INTERVIJUA / ANAMNEZA:

JE POZOR DE IZMENJATA INFORMACIJ MED FIZIOTERAPIJOM IN BOLNIKOM  
(INTERVIJUA & DEL ANAMNEZE) PRIDOBIMO PODATKE O BOLNIKU & POMOGJO S KLJUČNIH VPRAŠANJ:

- DOSEDANJE TEŽAVE (KAKAJ JE PRIŠLO, PRVI DEL V ZVEZI A POŠKODO/BOLEZNIJO)
- DOSEDANJI POTER (SPLOŠNO STANJE + DRUGE TEŽAVE, POŠKODBE, PRIKOTNE BOLEZNI)
- PREDHODNA OBOLENJA, BOLEZNI IN TEŽAVE
- SOCIALNA ANAMNEZA (KAJ DELA V PROSTEM ČASU, HOBIJI, POKLIC, STAN, ...)
- DRUŽINSKA ANAMNEZA (DRUŽINSKA OBOLENJA, DOSEDANJE BOLEZNI)

## S katerimi pripomočki merimo bolečino!

Če merjenje bolečine bnamo

① ENOSTAVNE PRIPOMOČKE: ANALOGNE lestvice - OBRAZNO KURVILNA L.

- DESKRIPTIVNO OČENJEVALNA L.
- NUMERIČNO OČENJEVALNA L.
- VIZUALNO ANALOGNA L.
- BARVNO ANALOGNA L.

② ZAHTEVNE PRIPOMOČKE: ALGOMETER ZA MERJENJE & PRITISKOM, TEMPERATURO, ELEKTRIKO

+ McGill vprašalnik o bolečini

## OPAZ POŠKODBE, KAJ BI NAREDIL:

ATROFIJA GLEŽNJA = zmanjšanje mišične mase

↳ izmeriti obseg: na glezni  
proksimalno (pod gležnji)  
preko pete  
distalno prek stopala

Izhodiščna točka za merjenje je REGIJS STOPALA NA SPREDNJI STRANI  
MED POŠKODOVANO PREISKOVANEC LEŽI & EKSTENDIRANIMI SPROŠČENIMI SPODNJI UDI

PACIENTI JE IMEL NA NOGI MAJICE IN PO ODKRANITVI NI OPAZILI RAZLIKE  
med levo in desno nogo...

↳ ZARADI MAJICA IN NEGIBLJIVOSTI JE PRIŠLO DO ATROFIJE MEDNIH MIŠIČ. ZATO  
BI IZMERILA OBSEG GOLENI NAJRAJ NA NEPOŠKODOVANI NOGI IN NATO TUDI NA  
POŠKODOVANI GOLENI. MERITVE BI OPRAVILA 3x NA VSAKI NOGI IN NATO RAZLIKE  
PRIMERJALA MED POŠKODOVANO IN NEPOŠKODOVANO NOGO.

STOPALO - EVERZIJA = OBRACANJE / POKLONITEV NOGE NAZVEN

↳ PALPIRAMO OTEKLINO + TEMPERATURO

- MERITVE OBSEGA OTEKLINE
- ORIENTACIJSKA OČENA MERJENJE GIBLJIVOSTI ZGORNJEGA SKOČNEGA SKLEPA
- ORIENTACIJSKA OČENA MERJENJE MIŠIČNE ZMOGLJIVOSTI
- GONIOMETRIČNE MERITVE, KJER NI SE POJAVILE RAZLIKE MED ORIENTACIJSKO OČENO SKLEPNE GIBLJIVOSTI
- MIŠIČNO TESTIRANJE ČE SO SE POJAVILE RAZLIKE MED ZMOGLJIVOSTJO MED UDI

## MIŠICE KI JIH MIRIŠIMO V ENAKENI PLOŠAJI ZA VERTIKALNO IN HORIZONTALNO RAVNINO:

### MIŠICE GLAVE IN VRATU

M. LONGUS CAPITIS  
- II - COLLI  
M. RECTUS CAPITIS ANTERIOR  
M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS  
M. SCALENUS ANTERIOR

M. TRAPEZIUS  
M. SPLENIUS CAPITIS  
- II - CERVICIS  
M. RECTUS CAPITIS POSTERIOR MAJOR  
- II - MINOR  
M. LONGISSIMUS CERVICIS  
M. SPINALIS CERVICIS  
- II - CAPITIS  
M. SEMISPINALIS CERVICIS  
- II - CAPITIS

### MIŠICE ZAPETNEGA SKLEPA

M. FLEXOR CARPI RADIALIS  
- II - ULNARIS  
M. EXTENSOR CARPI ULNARIS  
M. EXTENSOR CARPI RADIALIS LONGUS  
- II - BREVIS

### MIŠICE PRSTOV

MM. LUMBRICAES MANUS (II-IV)  
M. EXTENSOR DIGITORUM COMMUNIS  
- II - INDICIS  
- II - DIGITI MINIMI  
MM. INTEROSSEI DORSALES MANUS  
M. ABDUCTOR DIGITI MINIMI  
M. INTEROSSEI VOLARES MANUS  
M. FLEXOR DIGITORUM SUPERFICIALIS  
- II - PROFUNDUS

### M. PALCA

M. FLEXOR POLICIS BREVIS  
- II - LONGUS  
M. EXTENSOR POLICIS BREVIS  
LONGUS  
M. ABDUCTOR POLICIS BREVIS  
LONGUS  
M. ABDUCTOR POLICIS  
M. OPPONENS POLICIS  
- II - DIGITI MINIMI

**MIM (IZVEDBA, PLOŠAJ) M. TIBIALIS ANTERIOR** - testiramo DORZALNO FLEKSIJO V ŽGORNJEM SKOČNEM SKLEPU

**PLOŠAJ ZA IZVEDBO GIBA V VERTIKALNI SMERI:** PRESKOVANEC sedi vzravnano, roke ob telesu sproščeno, nasklonjene na podlago, kolena sproščeno visijo preko roba kolena so flektirana za približno 90° stopalo na testirani strani je v sproščeni plantarni fleksiji, prsti so flektirani

**PLOŠAJ ZA IZVEDBO GIBA V HORIZONTALNI RI:** leže na boku, testirana noga na razbremenjeni deski in izvaja gib.

**GIB DORZALNA FLEKSIJA & FLEKTIRANIMI PRSTI V VERTIKALNI SMERI IZ SPROŠČENIE PLANTARNE FLEKSIJE (PRI HR PO PODLAGI)**

III. PERJUNUS - EVERZIJA STOPALA V SPREDNJEM SKLOPNEM SKLEPU

**PODĀJ VERTIKALNA SMER:** Preiskovalec leži na boku na netestirani strani koleno testiranega uda ima rahlo flektirano, stopala sproščeno visijo preko roba podložene mize. Nasprotni ud je flektiran v koku in kolenu

**PODĀJ HORIZONTALNA SMER:** Preiskovalec leži na hrbtu, koleno ekstenzirano stopala visijo preko roba mize

**GIB** EVERZIJA V PANTARNI FLEKSJI V VERTIKALNI SMERI IZ SPROŠČENE INVERZIJE (oz. iz iztegnjenimi prsti naredi gib v stran)

GONIOMETRIJA : ROTACIJA RAMENSKEGA SKLEPA (postavitev kotomera, izvedba)

**PODĀJ KOTOMERA** • OS KOTOMERA je v podaljšani osi gibanja NA QUERRANOMU • NEGIBLJIVI KRAK JE VSPREDEN S PODLAGO • GIBLJIVI KRAK KOTOMERA JE VSPREDEN Z VEDUČNO OSJO ULNE IN POTeka PO SREDINI ULARNE STRANI PODLAHTI, USMERJENA PROTI STILOIDNEMU ODRASKU ULNE.

**GIB** Preiskovalec, ki stabilizira lopatico, drugo roko prime čez zapestje in odmakne, PODLAHT : V KAUDALNI SMERI DO DVIGA ZAMEN OD PODLAGE PRI NOTRANJI ROTACIJI V KRAMIALNI SMERI DO KONCA MEJE GIBLJIVOSTI PRI ZUNANJI ROTACIJI

ABDUKCIJA KOLKA:

**PODĀJ KOTOMERA** • OS KOTOMERA JE VSPREDNA Z VSPREDNO OSJO GIBANJA, KI LEŽI NA SIAS (SPINA ILICA ANTERIOR SUPERIOR) • NEGIBLJIVI KRAK VSPREDEN Z RAVNILOM KI PNEŽUJE SIAS • GIBLJIVI KRAK VSPREDEN Z VEDUČNO OSJO STEGNETICE, KI POTeka PO SREDINI SPREDNJE STRANI STEGNA IN JE USMERJEN PROTI SREDINI POGACICE

PRI IZVEDBI GIBA PREJAKNEMO OS KOTOMERA MEDIALNO, TAKO, DA POTeka GIBLJIVI KRAK PREKO SREDINE KOLNEGA SKLEPA IN PO SREDINI STEGANA

**GIB** PREISKOVALEC, KI IZVAJA GIB, Z ENO ROKO PRIME ZADNJO STRAN KOLENA, Z DRUGO ROKO PA ZADNJO STRAN GLEŽNJA IN ODMAKNE UD V ABDUKCIJO DO POMOČA MEJENICE, KI GA SPOROZI S PREISKOVALEC

S KATERIM DELOM, STRANJO DLANI/RUKE PALPIRAMO

TEMPERATURA - DORSALNA STRAN ROKE, BREZ DRSENIJA

ŽILE, ŽILCI - s končicami prstov

VLAŽNOST - PLANTARNA STRAN ROKE

KITE, MIŠICE = s PLOSKO DLANJO PREK POVRŠTIE

PALMARNA - občutka vibracije, vlažnostne sp.

DORSALNA - temperature sp.

KAJ POMENI  $20^\circ / 130^\circ / 3$  - OCENA

Pri  $20^\circ$   $\alpha$   
gib začne

Pri  $130^\circ$   $\alpha$   
gib konča

NAŠTETI GIBI - POVEZAVA Z USTREZNI MI POLOŽAJCI

SLIKCE NA STR 79!