

KARTA OCENY POSTURALNEJ + WYWIAD

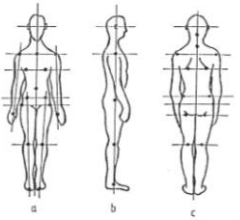
Imię i nazwisko:		
Wiek:		
Waga:		
Wzrost:		
Pomiary		
Klatka		
Talia		
Biodra		
Udo		
Ramię		
Miejsce zamieszkania:		
Nr Telefonu		
Cel wizyty:		
Aktywność w ciągu dnia:		
Ilość snu w godzinach:		
Typ pracy:		
Dlaczego decydujesz się na pomoc specjalisty:		
Samopoczucie 1-5:		
Godziny pracy:		

Staż treningowy:	
Czy występuje zmęczenie w ciągu dnia:	
Aktualne choroby:	
Przebyte kontuzje:	
Czy miewasz bóle, a jeśli tak to czego:	
Opisz swój dzień:	
Czy masz stresujący tryb życia:	
Czy jeszcze coś chcesz dodać	

OCENA POSTURALNA OD PRZODU	
Stopy	ocena symetrii między stopami (równoległe/na boki/do środka)
	ocena łuku podłużnego (zapadnięty = koślawość)
	ocena ustawienia palców
Kolana	- ocena ustawienia osi (norma/koślawość/szpotawość) – oś 2-3 palec stopy
	ocena ewentualnej rotacji podudzia względem uda (ustawienie rzepki)
Ustawienie tułowia i głowy	- ocena trójkątów w talii
	ocena ustawienia żeber/klatki piersiowej (norma/lejkowata/kurza)
	ocena ustawienia głowy (norma/skręt/skłon boczny)

OCENA POSTURALNA OD BOKU	
Linia kostka-krętarz	ocena ustawienia miednicy w przestrzeni względem stopy
Kolana	obecność przeprostu lub zgięcia kolan
Miednica i kręgosłup	ocena ustawienia miednicy (przodopochylenie/norma/tyłopochylenie)
	ocena fizjologicznych krzywizn kręgosłupa (plecy okrągłe, wklęsłe, okrągło wklęsłe, płaskie)
	*Plecy okrągłe: Osłabione (wydłużone) : głębokie zginacze szyi, mięśnie pleców Nadmiernie napięte (skrócone): m. podpotyliczny, m. piersiowy mniejszy
	*Plecy wklęsłe: Osłabione: m. pośladkowe, m. brzucha Nadmiernie napięte: m. prostownik grzbietu, m biodrowo-lędziwiowy
	Ocena ustawienia łopatek (protrakcja/norma/retrakcja)
Ustawienie głowy	czy jest przodopochylenie

OCENA POSTURALNA OD TYŁU	
Ustawienie łopatek	ocena wysokości wyrostków barkowych (symetria/asymetria)
	ocena ustawienia łopatek (brzeg przyśrodkowy "odstaje"/norma)
Ustawienie miednicy	ocena symetrii talerzy biodrowych (stopy złączone)



Polozenie osi w postawie prawidłowej:
a) widok z przodu, b) widok z boku, c) widok z tyłu


OCENA FUNKCJONALNA OD TYŁU	
Stanie jednoonóż	ocena kontroli motorycznej tułowia, miednicy i całej kończyny dolnej
Odwodzenie rąk kciuki na zewnątrz	ocena kontroli motorycznej łopatek i płynność kompleksu ramiennie-łopatkowego *zginanie i prostowanie w stawie ramiennym dłonie otwarte kciuki skierowane do góry
	*odwodzenie i przywodzenie w stawie ramiennym dłonie otwarte kciuki skierowane do góry
Skłon na prostych nogach (złączone stopy)	ocena ustawienia kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej (wały mięśniowe)
Rotacja w siedzeniu (Ręce skrzyżowane równoległe do ud dłonie na barkach)	ocena zakresu i symetrii rotacji tułowia
	ocena zakresu i symetrii rotacji głowy


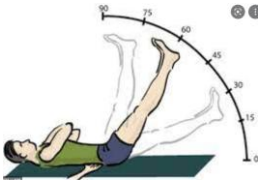
OCENA FUNKCJONALNA OD BOKU	
Skłon	ocena występowania miejsc o zwiększonej i zmniejszonej ruchomości w kręgosłupie
Przysiad (do ud równoległe względem podłogi)	ocena ustawienia klatki piersiowej względem podudzi (równoległe)
	ocena ustawienia odcinka lędźwiowego i miednicy (okrągłe plecy, bat wink)

OCENA FUNKCJONALNA OD PRZODU

<p>Przysiad dwunóż, przysiad jednonóż, skok jednonóż</p>	<p>ocena kontroli motorycznej całej kończyny dolnej, miednicy i tułowia przysiad dwunóż,</p> <p>przysiad jednonóż,</p> <p>skok jednonóż</p>
--	---

DODATKOWE TESTY

<p>Kłęk na podwyższeniu (ręce skrzyżowane dłonie na barkach)</p>	<p>ocena ustawienia miednicy względem kości udowych (wyprost stawów biodrowych) oraz możliwość skorygowania postawy</p>
<p>Stawy skokowe (Wall test/zgięcie grzbietowe w leżeniu)</p>	<p>ocena zakresu zgięcia grzbietowego</p>
<p>Wyprost/zgięcie kolan/rotacja podudzi</p>	<p>w leżeniu na plecach pięty przy pośladkach</p> <p>w leżeniu na brzuchu piętą dotknąć pośladka</p> <p>rotacja zewnętrzna i wewnętrzna w kolanie</p>
<p>Biodro zgięcie/rotacja wewnętrzna</p>	<p>ocena zakresu ruchomości</p> <p>*Zgięcie (leżąc na plecach zginamy nogę do momentu poruszenia się kolca biodrowego - oceniamy kąt)</p> <p>*Rotacje zew (leżąc na plecach rotujemy do momentu poruszenia się kolca biodrowego - oceniamy kąt)</p>
<p>Bark rotacja zewn./rotacja wewn/ wyprost</p>	<p>ocena zakresu ruchomości</p>
<p>Test Thomasa w leżeniu na plecach jedna noga zgięta druga luźno</p>	<p>ocena wyprostowania stawu biodrowego (noga do 90 stopni)</p>
	<p>ocena napięcia mięśni</p> <p>*prosty uda = wyprostowane kolano ;</p> <p>*biodrowo-lędźwiowy = zgięte biodro, udo nie opada ; </p> <p>*naprężacz powięzi szerokiej = noga do boku</p>

<p>Test Patricka Patrick Test (FABER)</p> 		
<p>Test aktywacji mięśni (pośladek/ dwójka/ lędźwia przeciwna strona) przy prostowaniu nogi.</p>		
<p>Test siły mięśni pośladkowych</p>	<p>Wyprost nogi zgiętej pod oporem w leżeniu na brzuchu</p> <p>Odwodzenie nogi w leżeniu na boku</p> <p>Przywodzenie nogi w leżeniu na boku</p>	<p>Wyprost nogi zgiętej pod oporem w leżeniu na brzuchu</p> <p>Odwodzenie nogi w leżeniu na boku</p> <p>Przywodzenie nogi w leżeniu na boku</p>
<p>Test Lasecka</p>  <p>W momencie bólu zginamy kolano jak ból odpuszcza to nerw kulszowy jak pozostaje to problem w biodrze</p>		