

KARTA OCENY POSTURALNEJ + WYWIAD

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

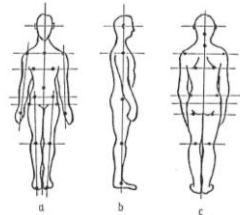
Staż treningowy:	
Ile dni w tygodniu chcesz przeznaczyć na trening	
Czy masz jakąś priorytetową partię ciała na której chcesz się skupić?	
Czy masz jakieś ulubione ćwiczenia	
Czy masz jakieś ćwiczenia których nie lubisz	
Czy występuje zmęczenie w ciągu dnia:	
Aktualne choroby:	
Przebyte kontuzje:	
Czy 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 związane)



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

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

DODATKOWE TESTY

Klęk na podwyższeniu (ręce skrzyżowane dłonie na barkach)	ocena ustawienia miednicy względem kości udowych (wyprost stawów biodrowych) oraz możliwość skorygowania postawy
Stawy skokowe (Wall test/zgięcie grzbietowe w leżeniu)	ocena zakresu zgięcia grzbietowego
Wyprost/zgięcie kolan/rotacja podudzi	w leżeniu na plecach pięty przy pośladkach w leżeniu na brzuchu piętą dotknąć pośladka rotacja zewnętrzna i wewnętrzna w kolanie
Biodro zgięcie/rotacja wewnętrzna	ocena zakresu ruchomości *Zgięcie (leżąc na plecach zginamy nogę do momentu poruszenia się kolca biodrowego - oceniamy kąt) *Rotacje zew (leżąc na plecach rotujemy do momentu poruszenia się kolca biodrowego - oceniamy kąt)
Bark rotacja zewn./rotacja wewn/ wyprost	ocena zakresu ruchomości
Test Thomasa w leżeniu na plecach jedna noga zgięta druga luźno	ocena wyprostowania stawu biodrowego (noga do 90 stopni)

	<p>ocena napięcia mięśni</p> <p>*prosty uda = wyprostowane kolano ; *biodrowo-lędźwiowy = zgięte biodro, udo nie opada ; *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>		