

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:	
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	

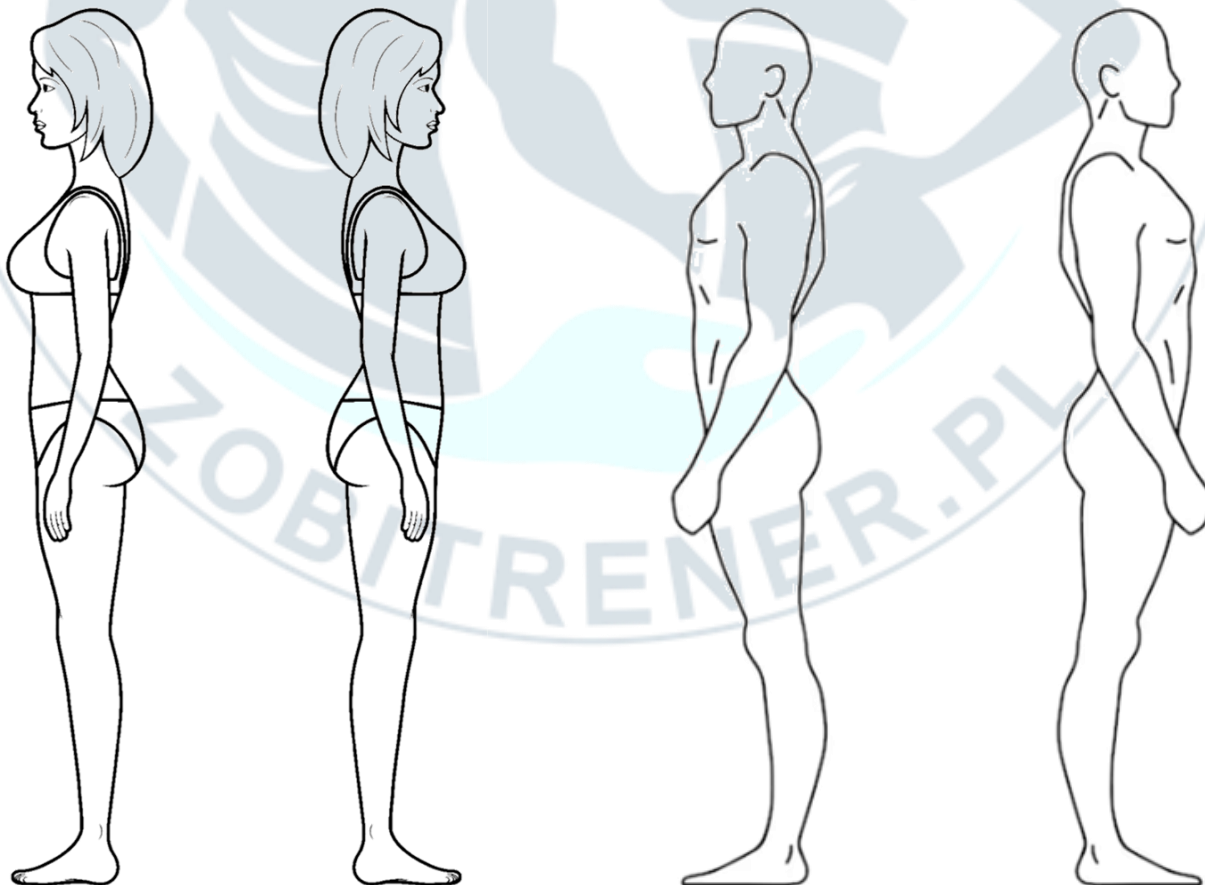
OCENA POSTURALNA OD PRZODU

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)

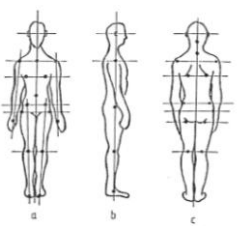


OCENA POSTURALNA OD BOKU

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)
	<p>*Plecy okrągłe: Osłabione (wydłużone) : głębokie zginacze szyi, mięśnie pleców Nadmiernie napięte (skrócone): m. podpotyliczny, m. piersiowy mniejszy</p> <p>*Plecy wklęsłe: Osłabione: m. pośladkowe, m. brzucha Nadmiernie napięte: m. prostownik grzbietu, m biodrowo-lędziwiowy</p>
	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)	<p>Położenie osi w postawie prawidłowej: a) widok z przodu, b) widok z boku, c) widok z tyłu</p>




OCENA FUNKCJONALNA OD PRZODU


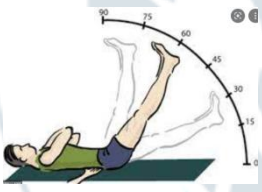
Przysiad dwunóż, przysiad jedenonóż, skok jedenonóż	ocena kontroli motorycznej całej kończyny dolnej, miednicy i tułowia przysiad dwunóż, przysiad jedenonóż, skok jedenonóż
---	---

OCENA FUNKCJONALNA OD TYŁU

Stanie jedenonóż	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)

DODATKOWE TESTY	
Kłęk 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 brzuchy 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)
	ocena napięcia mięśni

	<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 w leżeniu przodem</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>		