

Test Lovetta

KOŃCZYNA DOLNA

Zespół mięśniowy zginający kończynę dolną w st. biodrowym z pozycji siedzącej (od 90° zgięcia do końca zakresu ruchu)

1. m. biodrowo - lędźwiowy
 - a. m. lędźwiowy większy
 - b. m. biodrowy
2. m. czworogłowy uda (m. prosty uda)
3. m. przywodziciel wielki - cz. przednia
4. m. pośladkowy średni - cz. przednia
5. m. krawiecki
6. m. naprężacz powięzi szerokiej uda
7. m. pośladkowy mały
8. m. przywodziciel krótki

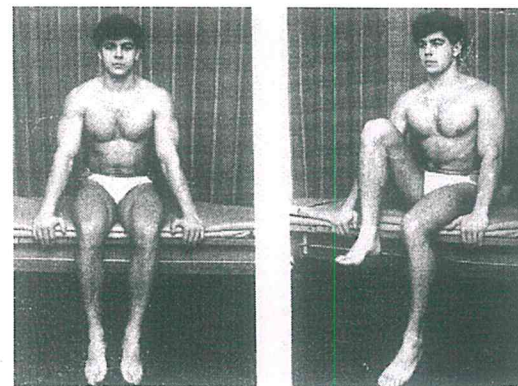
Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym

- 3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi, udo kd testowanej podparte na całej tylnej powierzchni
- stabilizacja miednicy od tyłu lub autostabilizacja przez chwyt obiema rękami powierzchni, na której siedzi badany
 - ruch zgięcia kd w st. biodrowym

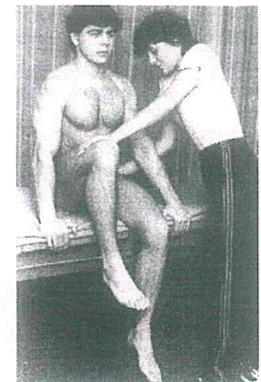
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przednią powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego

5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym, st. biodrowy zgięty do 90°. Testowana kd odciążona za pomocą rąk badającego lub systemu bloczkowego
- Stabilizacja miednicy do podłoża przez rękę badającego, podwieszkę lub maksymalny wyprost nie testowanego st. biodrowego
 - Ruch zgięcia w st. biodrowym od kąta 90° w płaszczyźnie równoległej do podłoża

- 1 - PW: siad z podudziami zwieszonymi, uda kd testowanej podparte na całej tylnej powierzchni, tułów swobodnie oparty

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy krętarza mniejszego**

- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Zespół mięśniowy zginający kończynę dolną w st. biodrowym z pozycji pośredniej do zięcia 50 - 60°

1. m. prosty uda
2. m. naprężacz powiezi szerokiej uda
3. m. krawiecki
4. m. biodrowo - lędźwiowy
 - a. m. lędźwiowy większy
 - b. m. biodrowy
5. m. przywodziciel wielki - cz. przednia
6. m. pośladkowy średni - cz. przednia
7. m. pośladkowy mały
8. m. przywodziciel krótki

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym



Badanie na 2

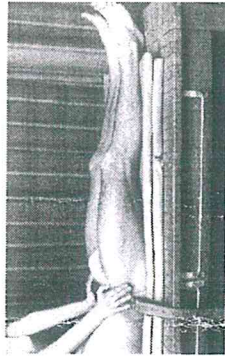


Badanie na 1 i 0

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym

- 3 - PW: stojąc tyłem do ściany, całe ciało do niej tylną powierzchnią. Jeśli pozycja stojąca nie jest możliwa do osiągnięcia ze względów funkcjonalnych można testować w pozycji leżenia tyłem
- stabilizacja miednicy zapobiegająca jej ruchom
 - ruch uniesienia wyprostowanej kd w st. biodrowym. St. biodrowy powinien być zgięty do 45°
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przednią powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym, st. biodrowy w pozycji pośredniej. Testowana kd odciążona za pomocą rąk badającego lub systemu bloczkowego
- Stabilizacja miednicy do podłoża przez rękę badającego, podwieszkę lub maksymalny wyprost nie testowanego st. biodrowego
 - Ruch zgięcia w st. biodrowym od pozycji pośredniej kąta 45° w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - PW: stojąc tyłem do ściany lub leżąc tyłem

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy kolca biodrowego przedniego górnego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu zgięcia kd w st. biodrowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy prostujący kd w st. biodrowym ze zgięcia 90° do poz. pośredniej

1. m. pośladkowy wielki - cz. udowa
2. m. przywodziciel wielki
3. m. półbłoniasty
4. m. pośladkowy wielki - cz. pasmowa
5. m. półścięgnisty
6. m. pośladkowy średnia - cz. tylna
7. m. czworoboczny uda
8. m. przywodziciel krótki
9. m. zastaniacz zewnętrzny
10. m. dwugłowy uda - głowa długa
11. m. smukły
12. m. pośladkowy mały - cz. tylna
13. m. gruszkowaty
14. m. zastaniacz wewnętrzny oraz mm. bliźniacze

Test ruchu wyprostów kci w st. biodrowym

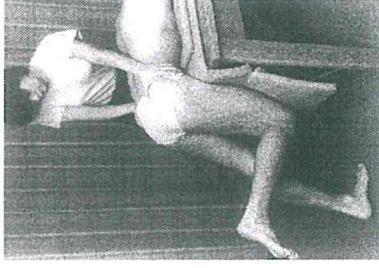
3 - PW: leżenie przodem. KD testowana swobodnie zwieszona poza podłożem. St. biodrowy zgięty do 90°. St. kolanowy zgięty do 90° (wyłączenie mm. kulszowo - goleniowych)

- stabilizacja miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa za pomocą rąk badającego lub podwieszki

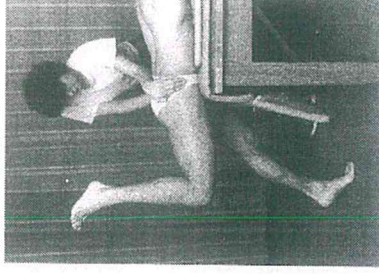
- ruch wyprostów kci w st. biodrowym do pozycji pośredniej

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na tylną powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego

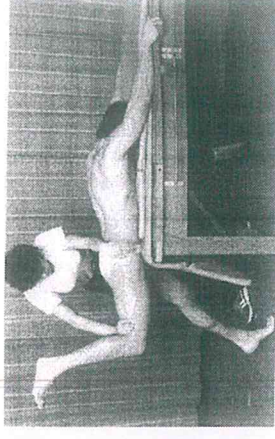
5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



Test ruchu wyprostów kci w st. biodrowym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Testowana kci zgięta w st. biodrowym i kolanowym do 90°, odciążona ręką badającego lub przez podwieszki

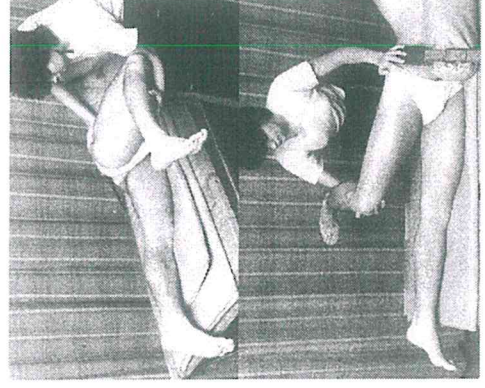
- Stabilizacja miednicy do podłoża

- Ruch wyprostów kci w st. biodrowym do pozycji pośredniej w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - PW: leżenie przodem, kci złączone, stawy biodrowe w pozycji pośredniej, st. kolanowe wyprostowane, stopy poza podłożem

- podczas próby napięcia mm. pośladkowych wielkich (złączenia pośladków) wyczuwa się **napięcie na przebiegu m. pośladkowego wielkiego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

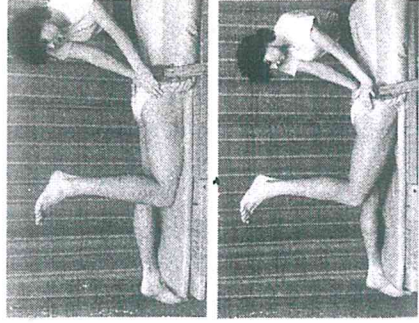
Zespół mięśniowy prostujący kd w st. biodrowym od poz. pośredniej do pełnego wyprostu

1. m. półbłoniasty
2. m. półścięgnisty
3. m. dwugłowy uda - głowa długa
4. m. pośladkowy wielki - cz. udowa
5. m. przywodziciel wielki
6. m. pośladkowy wielki - cz. pasmowa
7. m. pośladkowy średnia - cz. tylna
8. m. czworoboczny uda
9. m. przywodziciel krótki
10. m. zasnaniacz zewnętrzny
11. m. smukły
12. m. pośladkowy mały - cz. tylna
13. m. gruszkowaty
14. m. zasnaniacz wewnętrzny oraz mm. bliźniacze

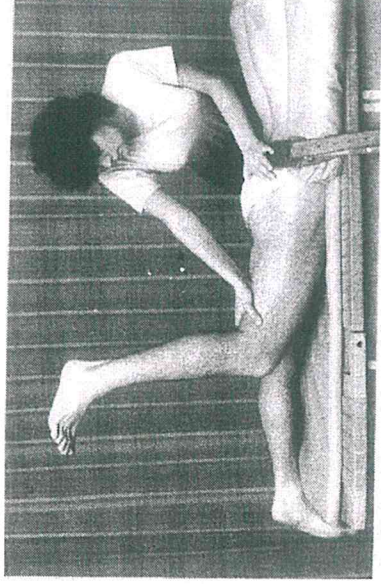
Test ruchu wyprostu kd w st. biodrowym

- 3 - PW: leżenie przodem. St. biodrowy w pozycji pośredniej. St. kolanowy zgięty do 90° (wyłączenie mm. kulszowo - goleniowych)
 - stabilizacja miednicy do podłoża za pomocą rąk badającego lub podwieszki
 - ruch wyprostu kd w st. biodrowym w pełnym zakresie
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na tylną powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu wyprostu kd w st. biodrowym



Badanie na 3

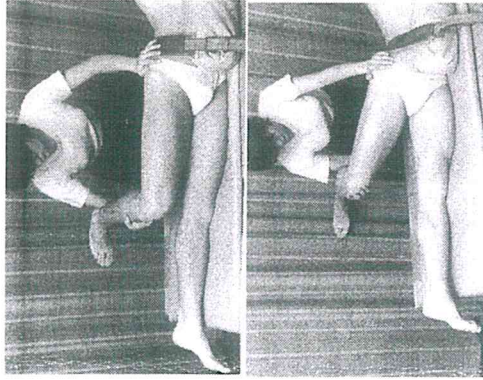


Badanie na 4 i 5

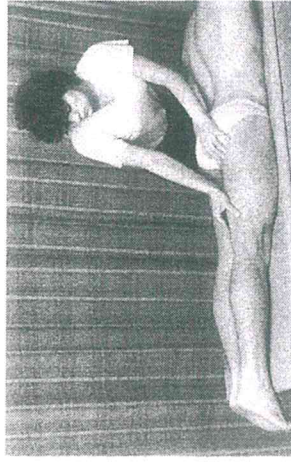
Test ruchu wyprostu kd w st. biodrowym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. St. biodrowy kd testowanej ustawiony w pozycji pośredniej. St. kolanowy zgięty do 90°. Kd testowana odciążona ręką badającego
 - Stabilizacja miednicy i odcinka lędźwiowego przez maksymalne zgięcie kd nie testowanej w st. biodrowym oraz przytwierdzenie podwieszki do podłoża
 - Ruch wyprostu w st. biodrowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża
- 1 - PW: leżenie przodem, stawy biodrowe w pozycji pośredniej, stopy poza podłożem
 - podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na tylnej powierzchni uda w okolicy guza kulszowego**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu wyprostu kd w st. biodrowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy odwodzący kd w st. biodrowym

1. m. pośladkowy średnia
2. m. prosty uda
3. m. pośladkowy wielki - cz. pasmowa
4. m. naprężacz powięzi szerokiej
5. m. pośladkowy mały
6. m. krawiecki
7. m. gruszkowaty

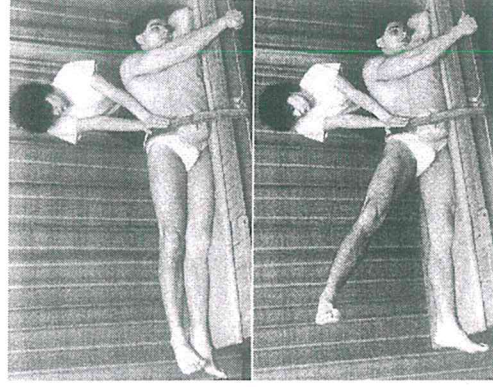
Test ruchu odwodzenia kd w st. biodrowym

- 3 - PW: leżenie na boku nie testowanym. St. biodrowy kd badanej w pozycji pośredniej. St. kolanowy w wyproście
- stabilizacja miednicy do podłoża za pomocą rąk badającego lub podwieszki
 - ruch odwiedzenia kd w st. biodrowym

- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na boczną powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego

- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu odwodzenia kd w st. biodrowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

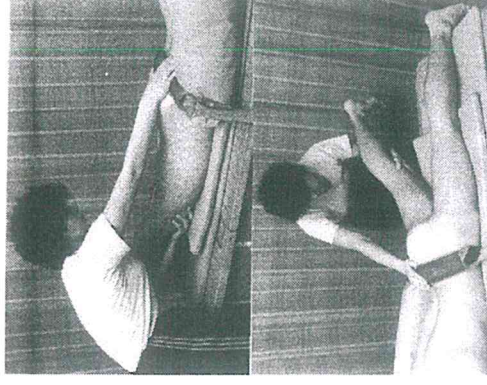
Test ruchu odwodzenia kd w st. biodrowym

- 2 - PW: leżenie tyłem lub przodem. Stopy poza podłożem. Kd testowana odciążona ręką badającego
- Stabilizacja miednicy i odcinka lędźwiowego podwieszka, ręką badającego lub maksymalne odwiedzenie kd nie testowanej
 - Ruch odwiedzenia w st. biodrowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża

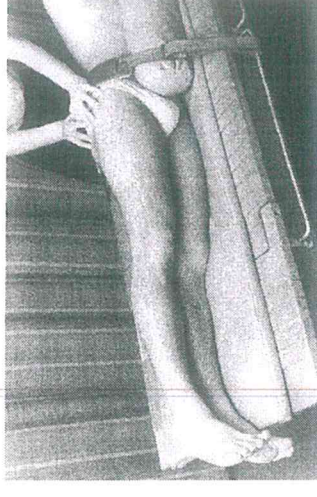
- 1 - PW: leżenie na boku nie testowanym, st. biodrowy kd testowanej w pozycji pośredniej, st. kolanowy w wyproście

- Stabilizacja miednicy ręką badającego
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy krętarza większego**

- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test ruchu odwodzenia kd w st. biodrowym

Zespół mięśniowy przywodzący kd w st. biodrowym

1. m. pośladkowy wielki - cz. udowa
2. m. przywodziciel wielki
3. m. przywodziciel długi
4. m. przywodziciel krótki
5. m. biodrowo - lędźwiowy
6. m. półbłoniasty
7. m. dwugłowy uda - głowa długa
8. m. grzebieniowy
9. m. zasłaniacz wewnętrzny i mm. bliźniacze
10. m. zasłaniacz zewnętrzny
11. m. półścięgnisty
12. m. czworoboczny uda
13. m. smukły

Test ruchu przywiedzenia kd w st. biodrowym

- 3 - PW: leżenie na boku testowanym. Kd nie testowana odwiedziona w st. biodrowym w pełnym zakresie, podtrzymywana ręką badającego lub podwieszona za pomocą systemu bloczkowego. Kd badana w pozycji pośredniej w st. biodrowym, leży na podłożu.

- stabilizacja miednicy do podłoża za pomocą rąk badającego lub podwieszki
- ruch przywiedzenia kd w st. biodrowym

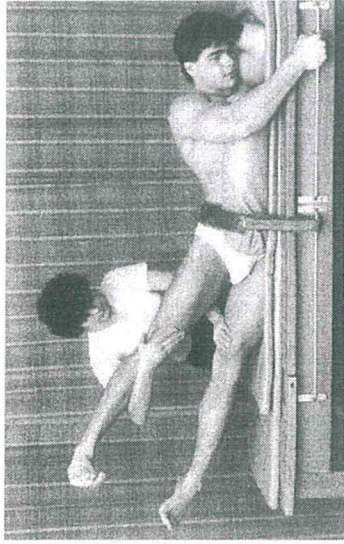
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysiódkową powierzchnię dolnej nasady uda tuż nad st. kolanowym** za pomocą rąk badającego

- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu przywiedzenia kd w st. biodrowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu przywiedzenia kd w st. biodrowym

2 - PW: leżenie tyłem. Stopy poza podłożem. Kd nie testowana odwidziona w pełnym zakresie lub zgięta w st. biodrowym i kolanowym do 90° i podwieszona. Kd testowana odciążona ręką badającego

- Stabilizacja miednicy i odcinka lędźwiowego podwieszka i ręką badającego
- Ruch przywiedzenia w st. biodrowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - PW: leżenie tyłem. Kd nie testowana odwidziona. Kd testowana w pozycji pośredniej, leży na podłożu

- podczas próby ruchu wyczuwa się napięcie na powierzchni przysiódkowej górnej nasady uda w okolicy pachwiny

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu przywiedzenia kd w st. biodrowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy rotujący zewnętrznie kd w st. biodrowym

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. m. pośladkowy średni - cz. tylna | 9. m. zasłaniacz zewnętrzny |
| 2. m. pośladkowy wielki | 10. m. przywodziciel krótki |
| 3. m. zasłaniacz wewnętrzny i mm. bliźniacze | 11. m. grzebieniowy |
| 4. m. przywodziciel wielki | 12. m. dwugłowy uda - głowa długa |
| 5. m. gruszkowaty | 13. m. czworoboczny uda |
| 6. m. biodrowo - lędźwiowy | 14. m. przywodziciel długi |
| 7. m. pośladkowy mały | 15. m. krawiecki |
| 8. m. dwugłowy uda | 16. m. smukły |

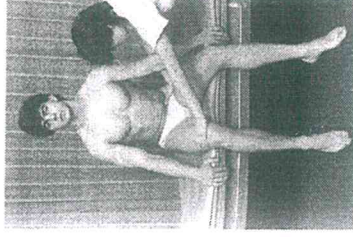
Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym

3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. Kd nie testowana odwiedzona w st. biodrowym do około 40°.

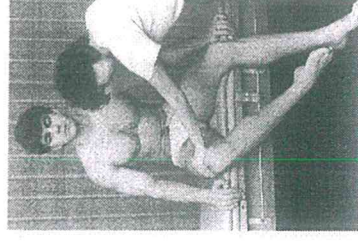
- stabilizacja miednicy od przodu na wysokości kółców biodrowych przednich górnych, autostabilizacja przez chwyt obiema rękami powierzchni, na której siedzi badany, stabilizacja uda kd testowanej w połowie długości
- ruch rotacji zewnętrznej w st. biodrowym - ruch podudziem w kierunku środka ciała

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysiódkową powierzchnię nasady dalszej goleni, nad kostką przysiódkową** za pomocą rąk badającego

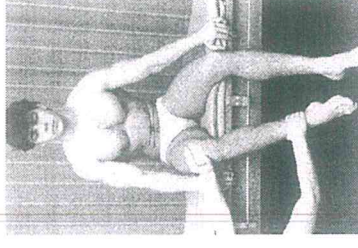
5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



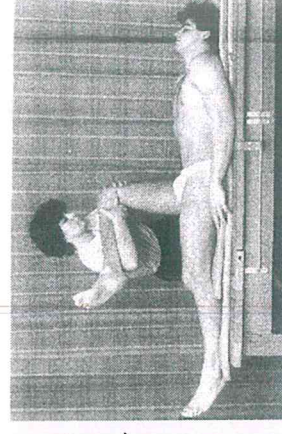
Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym

2 - wariant pierwszy

- PW: leżenie tyłem. Kd testowana zgięta w st. biodrowym i kolanowym do 90°, podudzie podtrzymywane ręką badającego. Druga ręka badającego zabezpiecza pionowe ustawienie uda
- Ruch rotacji zewnętrznej w st. biodrowym



Badanie na 2 - wariant pierwszy

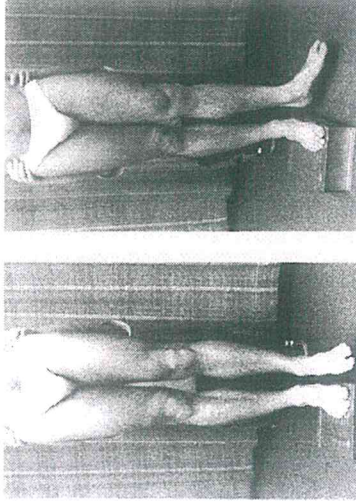


Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym

2 - wariant drugi

- PW: stanie jednoonóż. Pod kończynę nie testowaną podłożyc podwyższenie, aby kd badana była swobodnie zwieszona.
- Stabilizacja miednicy rękami badającego
- Ruch rotacji zewnętrznej w st. biodrowym - należy zwracać uwagę na ruch rzepki a nie stopy

Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym



Badanie na 2 - wariant drugi

Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym

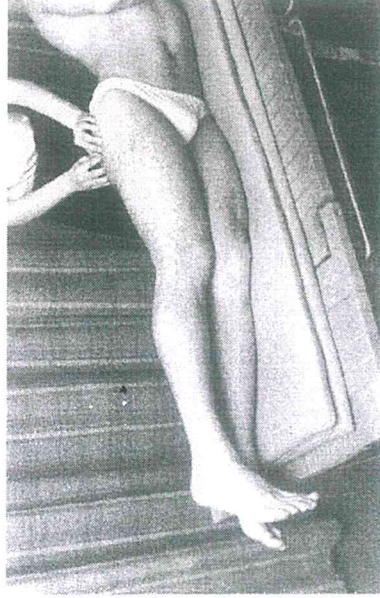
1 - PW: leżenie na boku nie testowanym z kd badaną zrotowaną do wewnątrz, ułożoną na drugiej kd

- stabilizacja miednicy

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy krętarza większego kości udowej i dołu krętarzowego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy rotujący wewnętrznie kd w st. biodrowym

1. m. naprężacz powięzi szerokiej
2. m. pośladkowy mały - cz. przednia
3. m. prosty uda
4. m. pośladkowy średni - cz. przednia
5. m. dwugłowy uda - głowa długa
6. m. przywodziciel wielki
7. m. smukły

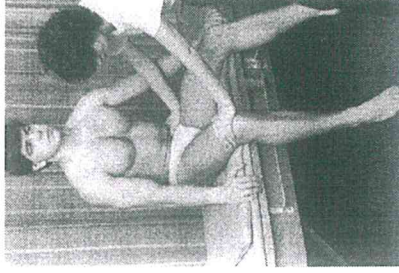
Test ruchu rotacji wewnętrznej kd w st. biodrowym

3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. Kd nie testowana odwiedzona w st. biodrowym do około 40°.

- stabilizacja miednicy od przodu na wysokości kolców biodrowych przednich górnych, autostabilizacja przez chwyt obiema rękami powierzchnię, na której siedzi badany, stabilizacja uda kd testowanej w połowie długości
- ruch rotacji wewnętrznej w st. biodrowym - ruch podudzia w bok

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na boczną powierzchnię nasady dalszej голени, nad kostką boczną** za pomocą rąk badającego

5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

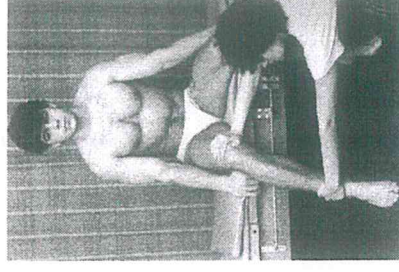


Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu rotacji wewnętrznej kd w st. biodrowym

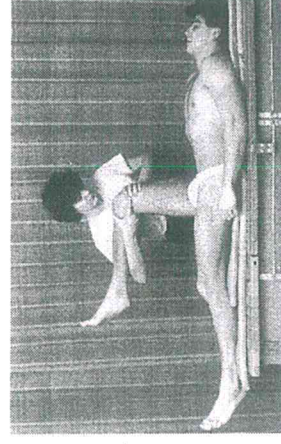


Badanie na 4 i 5

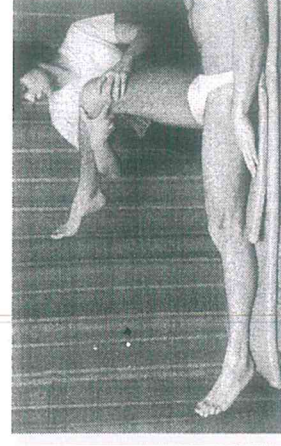
Test ruchu rotacji wewnętrznej kd w st. biodrowym

2 - wariant pierwszy

- PW: leżenie tyłem. Kd testowana zgięta w st. biodrowym i kolanowym do 90°, podudzie podtrzymywane ręką badającego. Druga ręka badającego zabezpiecza pionowe ustawienie uda
- Ruch rotacji wewnętrznej w st. biodrowym



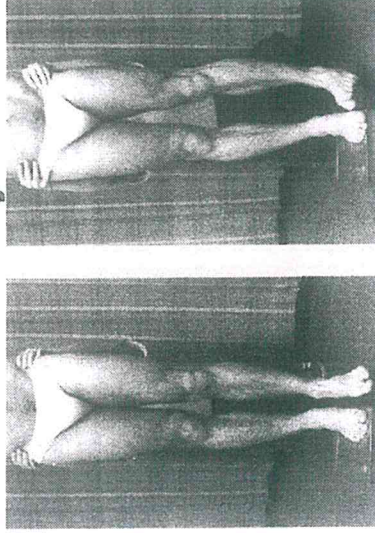
Badanie na 2 - wariant pierwszy



2 - wariant drugi

- PW: stanie jedno nogą. Pod kończynę nie testowaną podłożyć podwyższenie, aby kd badana była swobodnie zwieszona.
- Stabilizacja miednicy rękami badającego
- Ruch rotacji wewnętrznej w st. biodrowym - należy zwracać uwagę na ruch rzepki a nie stopy

Test ruchu rotacji wewnętrznej kd w st. biodrowym



Badanie na 2 - wariant drugi

Test ruchu rotacji wewnętrznej kd w st. biodrowym

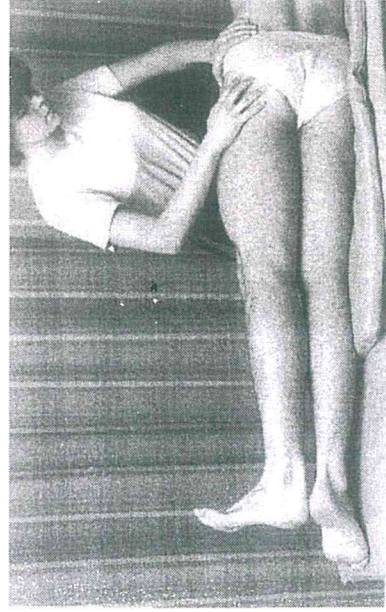
1 - PW. leżenie na boku nie testowanym z kd badaną zrotowaną na zewnątrz, ułożoną na drugiej kd

- stabilizacja miednicy

- podczas próby ruchu wyczuwa się napięcie w okolicy krętarza większego kości udowej i na nadkłyku przyśrodkowym kości udowej

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu rotacji zewnętrznej kd w st. biodrowym



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy zginający kd w st. kolanowym

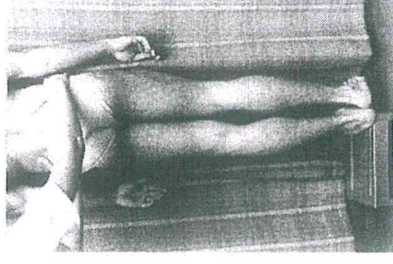
1. m. półbłoniasty
2. m. półścięgnisty
3. m. dwugłowy uda
4. m. smukły
5. m. krawiecki
6. m. brzuchaty łydki
7. m. podkolanowy

Test ruchu zgięcia kd w st. kolanowym

- 3 - PW: stanie przodem do ściany tak, by przednia powierzchnia ciała przylegała do niej
KD nie testowana na podwyższeniu. KD testowana swobodnie zwieszona
- stabilizacja tylnej okolicy st. biodrowego i tylnej powierzchni uda
 - ruch zgięcia kd w st. kolanowym

- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na tylną powierzchnię nasady dalszej goleni**

- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



Test ruchu zgięcia kd w st. kolanowym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kd testowana odciążona rękami badającego lub za pomocą systemu bloczkowego
- Stabilizacja miednicy i uda
 - Ruch zgięcia w st. kolanowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża

- 1 - PW: leżenie przodem, st. kolanowy wyprostowany, stopa poza podłożem
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy dołu podkolanowego, na tylnej powierzchni nasady dalszej uda. Napięcie:**
 - po stronie przyśrodkowej - m. półbłoniasty i półścięgnisty
 - po stronie bocznej - m. dwugłowy uda

- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test ruchu zgięcia kd w st. kolanowym

Zespół mięśniowy prostujący kd w st. kolanowym

1. m. czworogłowy uda
2. m. stawowy kolana

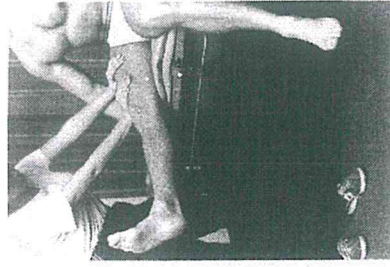
Test ruchu wyprostu kd w st. kolanowym

- 3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. KD nie testowana odwiedzona w bok swobodnie zwieszona
 - stabilizacja na przedniej powierzchni uda, autostabilizacja badanego przez chwyt powierzchni, na której siedzi
 - ruch wyprostu kd w st. kolanowym
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na nasadę dalszej goleni nad kostkami**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu wyprostu kd w st. kolanowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



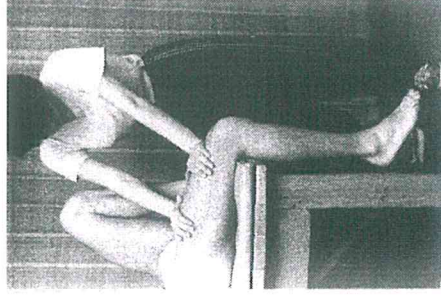
Test ruchu wyprostu kd w st. kolanowym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kd testowana zgięta do 90° w st. kolanowym, odciążona rękami badającego lub za pomocą systemu bloczkowego
 - Stabilizacja miednicy i uda
 - Ruch wyprostu w st. kolanowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża
- 1 - PW: leżenie tyłem. Kd testowana rozluźniona, wyprostowana w st. kolanowym
 - podczas próby napięcia obserwuje się **reakcję na całym przebiegu**
 - **brak napięcia - obserwacja rzepki**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu wyprostowania w st. kolanowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy zginający stopę w st. skokowo - goleniowym (zgięcie podszwowe)

1. m. brzuchaty łydki
2. m. płaszczkowaty
3. m. zginacz długi palucha
4. m. zginacz długi palców
5. m. piszczelowy tylny
6. m. strzałkowy długi
7. m. strzałkowy krótki

Test ruchu zgięcia podszwowego stopy

3 - PW: leżenie przodem. KD testowana wyprostowana w st. kolanowym, stopa poza podłożem.

Palce "celują" w podłogę

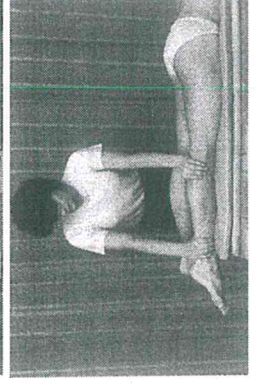
- stabilizacja podudzia nad kostkami

- ruch zgięcia podszwowego w st. skokowo - goleniowym

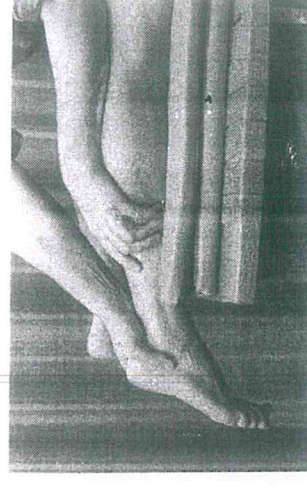
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysródkową, tylną i boczną powierzchnię guza piętowego**

5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia podszwowego stopy

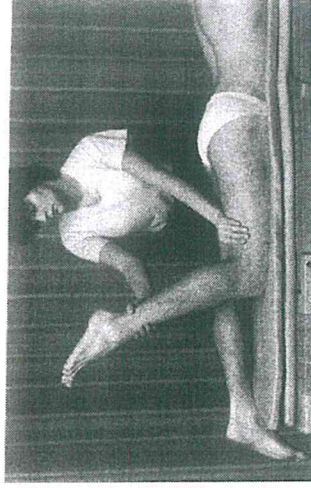


Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

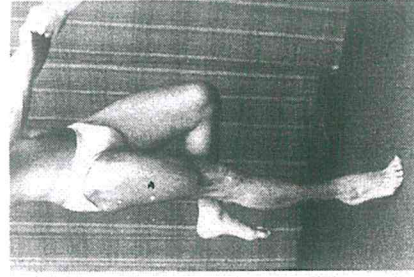
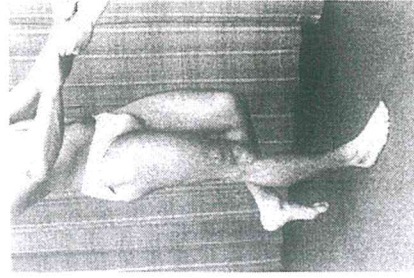
Test ruchu zgięcia podszwowego stopy z wyłączeniem m. brzuchatego łydki



Test czynnościowy ruchu zgięcia podszwowego stopy

- Stosowany, gdy przyłożony przez badającego opór jest niedostateczną przeciwwagą dla możliwości siłowych badanego zespołu mięśniowego
- **Badanie:**
 - Pacjent wykonuje samodzielne wspięcie na palce jednej nogi
 - Asekuracja / pomoc podczas stania jednej nogi
 - 1 x = 3 w skali Lovetta
 - 3 x = 4 w skali Lovetta
 - 5 x = 5 w skali Lovetta

Test czynnościowy ruchu zgięcia podszwowego stopy



Test ruchu zgięcia podszwowego stopy

2 - PW: leżenie na boku testowanym, stopa poza podłożem. St. kolanowy wyprostowany. St. skokowo - goleniowy ustawiony tak, aby zachować kąt prosty między stopą a osią długą goleni. Stopa odciążona ręką badającego przez chwyt za krawędź boczną

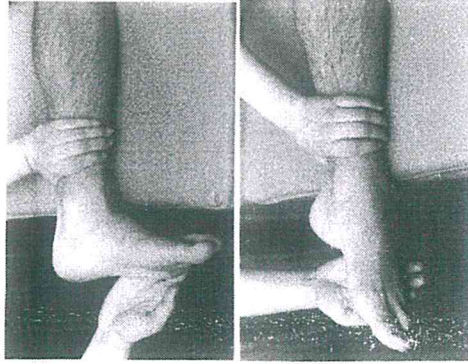
- Stabilizacja nasady dalszej podudzia
- Ruch zgięcia podszwowego w st. skokowo - goleniowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - PW: leżenie przodem. KD testowana wyprostowana w st. kolanowym, stopa poza podłożem. Palce "celują" w podłogę

- podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na tylnej powierzchni goleni w okolicy przebiegu ścięgna Achillesa**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu zgięcia podszwowego stopy



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

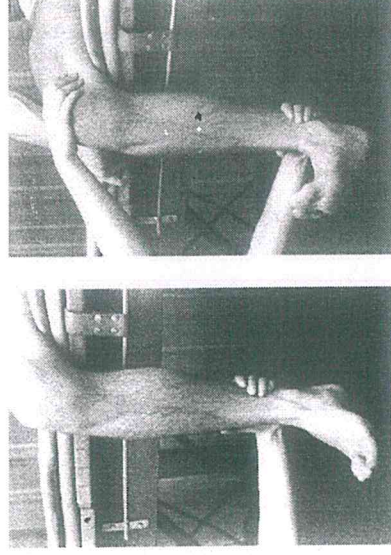
Zespół mięśniowy prostujący stopę w st. skokowo - goleniowym (zgięcie grzbietowe)

1. m. piszczelowy przedni
2. m. prostownik długi palców
3. m. strzałkowy trzeci
4. m. prostownik długi palucha

Test ruchu zgięcia grzbietowego stopy

- 3 - PW: siad z podudziałami zwieszonymi. Stopa ustawiona pod kątem 90° do podudzia
 - stabilizacja ręką badającego na tylnej powierzchni nasady dalszej podudzia nad guzem piętowym
 - ruch wyprostu w st. skokowo-goleniowym
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na grzbietową powierzchnię stopy**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia grzbietowego stopy



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu zgięcia grzbietowego stopy

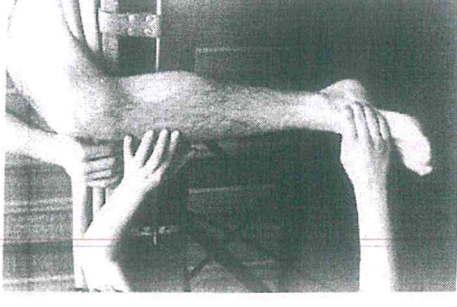
- 2 - PW: leżenie na boku testowanym, stopa poza podłożem. St. kolanowy wyprostowany. St. skokowo - goleniowy ustawiony tak, aby zachować kąt prosty między stopą a osią długą goleni. Stopa odciążona ręką badającego przez chwyt za krawędź boczną
- Stabilizacja nasady dalszej podudzia
 - Ruch zgięcia grzbietowego w st. skokowo - goleniowym w płaszczyźnie równoległej do podłoża

- 1 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. Stopa ustawiona pod kątem 90° do podudzia lub swobodnie zwieszona
- stabilizacja ręką badającego na tylnej powierzchni nasady dalszej podudzia
 - podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na przednio-bocznej powierzchni bliższej nasady goleni**

- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy odwracający stopę w st. międzystępowych (supinacja stopy)

1. m. brzuchaty łydki
2. m. płaszczkowaty
3. m. piszczelowy tylny
4. m. prostownik długi palucha
5. m. zginacz długi palców
6. m. piszczelowy przedni

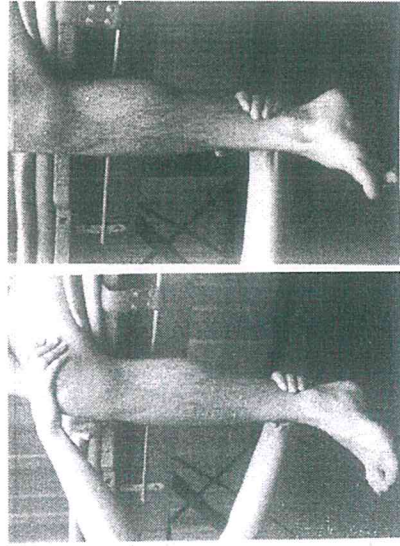
Test ruchu supinacji stopy

- 3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. Stopa ustawiona pod kątem 90° do podudzia
- stabilizacja ręką badającego na tylnej powierzchni nasady podudzia nad kostkami
 - ruch supinacji stopy w st. międzystępowych

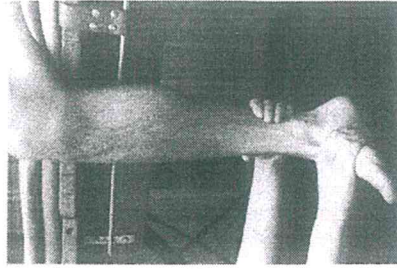
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysiódkową powierzchnię stopy obchwytem ręką badającego**

- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu supinacji stopy



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

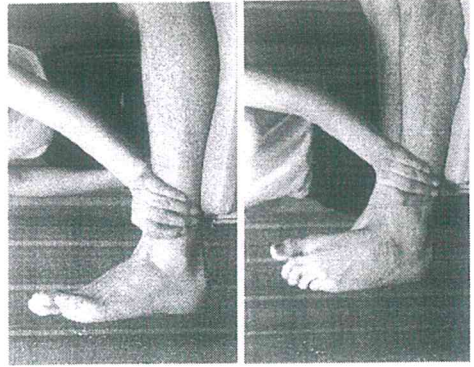
Test ruchu supinacji stopy

- 2 - PW: leżenie tyłem, stopa kładzie się na podłożu, ustawiona w pozycji pośredniej, palce "celują" w sufit
- Stabilizacja na przedniej powierzchni nasady dalszej podudzia
 - Ruch supinacji w st. międzystępowych

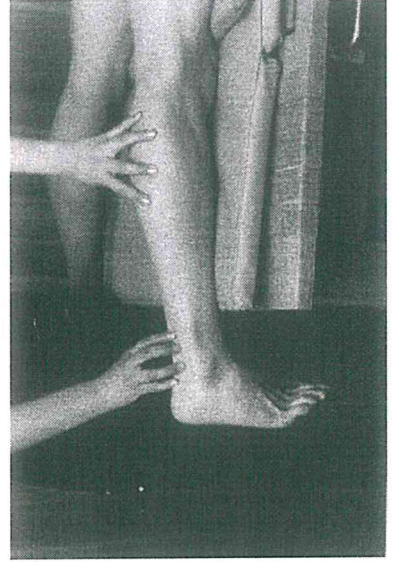
- 1 - PW: leżenie przodem. Stopa poza podłożem, swobodnie zwieszona, ustawiona pod kątem 90° do osi długiej podudzia
- stabilizacja ręką badającego na tylnej powierzchni nasady dalszej podudzia
 - podczas próby napięcia obserwuje się napięcie na przebiegu ścięgna piętowego i tylnej powierzchni bliższej nasady goleni w okolicy m. trójkątowego łydki

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu supinacji stopy



Badanie na 2



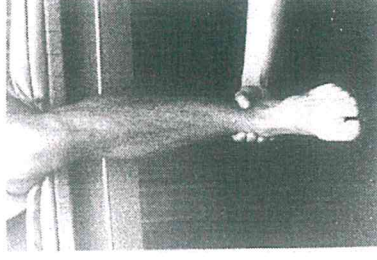
Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy nawracający stopę w st. międzystępowych (pronacja stopy)

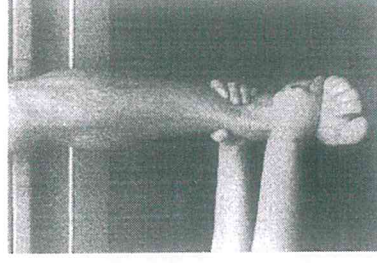
1. m. strzałkowy długi
2. m. strzałkowy krótki
3. m. prostownik długi palców
4. m. strzałkowy trzeci

Test ruchu pronacji stopy

- 3 - PW: siad z podudziami zwieszonymi. Stopa ustawiona pod kątem 90° do podudzia
- stabilizacja ręką badającego na tylnej powierzchni nasady dalszej podudzia nad kostkami
 - ruch pronacji stopy w st. międzystępowych
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na **boczną powierzchnię stopy**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



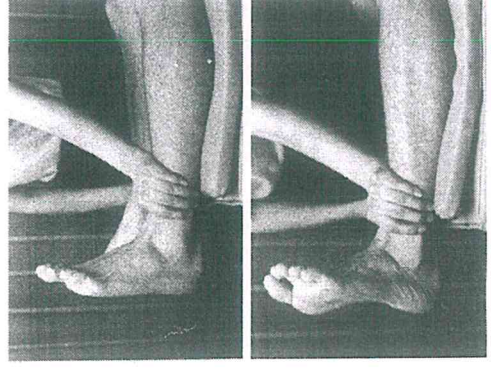
Badanie na 3



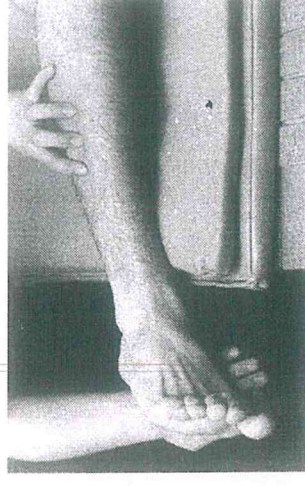
Badanie na 4 i 5

Test ruchu pronacji stopy

- 2 - PW: leżenie na tylem, stopa kł badanej poza podłożem, ustawiona w pozycji pośredniej, palce "celują" w sufit
- Stabilizacja na przedniej powierzchni nasady dalszej podudzia
 - Ruch pronacji w st. międzystępowych
- 1 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Stopa poza podłożem, podtrzymywana ręką badającego
- podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na bocznej powierzchni goleni lub za kostką boczną**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy zginający palce stopy

1. m. zginacz długi palców
2. m. zginacz krótki palców
3. mm. glistowate
4. m. odwodziciel palca małego
5. m. zginacz krótki palca małego

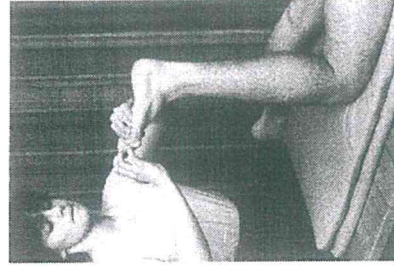
Test ruchu zgięcia palców

- 3 - PW: leżenie przodem, st. kolanowy zgięty do 90°, podudzi ustawione pionowo w górę. Stopa równolegle do podłoża
- stabilizacja grzbietowej powierzchni śródstopia
 - ruch zgięcia palców od II do V
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na **podeszwową powierzchnię palców**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia palców



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

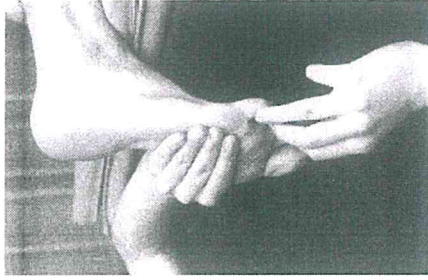
Test ruchu zgięcia palców

- 2 - PW: leżenie bokiem testowanym, stopa poza podłożem, podtrzymywana ręką badającego
- Stabilizacja ręką badającego obchwytem od strony przysiódkowej na wysokości główki kości śródstopia
 - Ruch zgięcia palców od II do V
- 1 - PW: leżenie przodem, st. kolanowy zgięty do 90°, podudzi ustawione pionowo w górę. Stopa równolegle do podłoża
- podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na podeszwowej powierzchni palców od II do V, w okolicy st. śródstopno - paliczkowych**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu zgięcia palców



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy prostujący palce stpy

1. m. prostownik długi palców
2. m. prostownik krótki palców

Test ruchu wyprostu palców

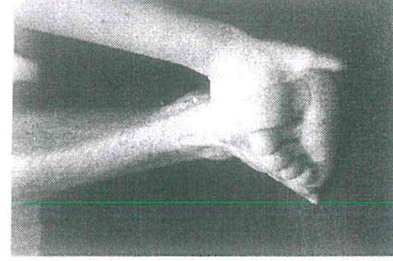
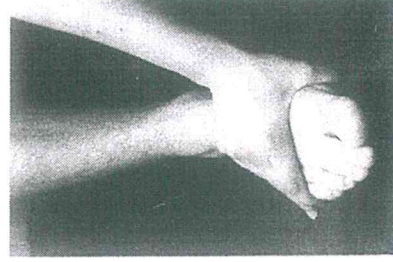
3 - PW: siad z podudziami swobodnie zwieszonymi, stopa powierzchnią podeszwową do wysokości główek kości śródstopia oparta o podłogę, palce wystają poza podłogę

- stabilizacja śródstopia na powierzchni grzbietowej , powyżej główek kości śródstopia
- ruch wyprostu palców od II do V

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na grzbietową powierzchnię palców

5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu wyprostu palców



Badanie na 3

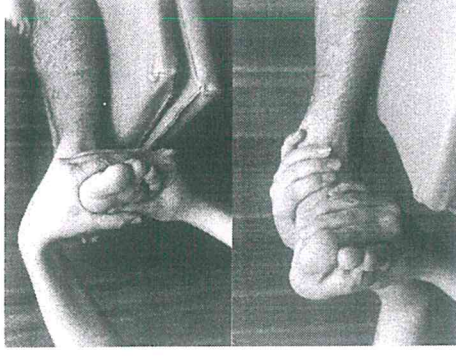


Badanie na 4 i 5

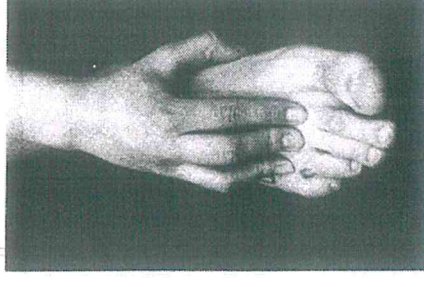
Test ruchu wyprostowania palców

- 2 - PW: leżenie bokiem testowanym, stopa poza podłożem, podtrzymywana ręką badającego
- Stabilizacja ręką badającego obchwytem od strony przysiódkowej na wysokości główki kości śródstopia
 - Ruch wyprostowania palców od II do V
- 1 - PW: siad z podudziami swobodnie zwieszonymi, stopa powierzchnią podeszwową do wysokości główki kości śródstopia oparta o podłoże, palce wystają poza podłoże
- stabilizacja śródstopia na powierzchni grzbietowej, powyżej główki kości śródstopia
 - podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na grzbietowej powierzchni palców od II do V, w okolicy st. śródstopno - palczkowych**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu wyprostowania palców



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

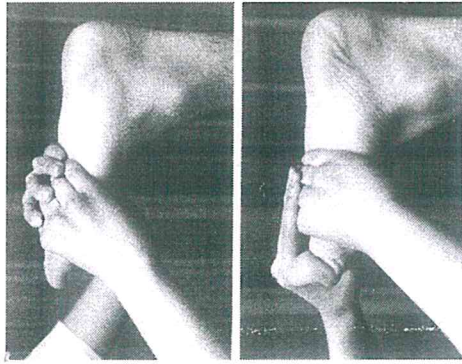
Zespół mięśniowy zginający palucha

1. m. zginacz długi palucha
2. m. zginacz krótki palucha
3. m. odwodźciel palucha

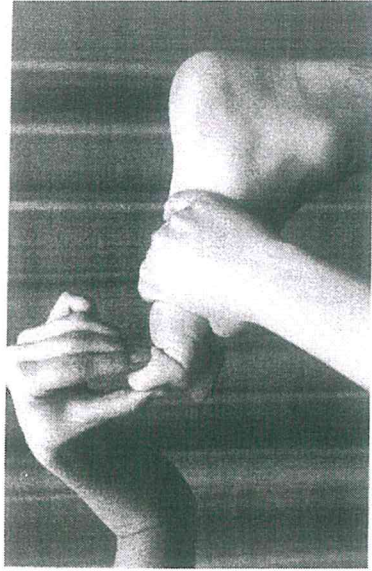
Test ruchu zgięcia palucha

- 3 - PW: leżenie przodem, st. kolanowy zgięty do 90°, podudzi ustawione pionowo w górę. Stopa równolegle do podłoża
- stabilizacja pierwszej kości śródstopia obchwytem od strony przysiódkowej (test wszystkich mm. grupy) lub paliczka bliższego (ocena zginacza długiego palucha)
 - ruch zgięcia palucha
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na **podeszwową powierzchnię palucha**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test ruchu zgięcia palucha



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu zgięcia palucha

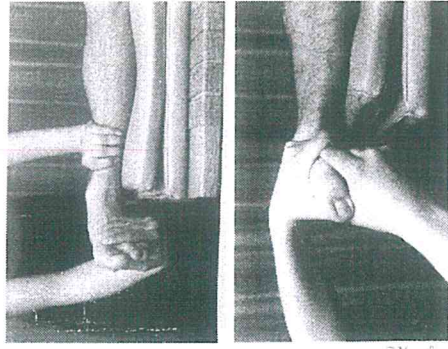
- 2 - PW: leżenie bokiem testowanym, stopa poza podłożem, podtrzymywana ręką badającego
- Stabilizacja ręką badającego obchwytem od strony przysiódkowej lub na wysokości główki pierwszej kości śródstopia lub paliczka bliższego
 - Ruch zgięcia palucha

- 1 - PW: leżenie przodem, st. kolanowy zgięty do 90°, podudzi ustawione pionowo w górę. Stopa równolegle do podłoża

- stabilizacja pierwszej kości śródstopia obchwytem od strony przysiódkowej (test wszystkich mm. grupy) lub paliczka bliższego (ocena zginacza długiego palucha)
- podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na podszwowej powierzchni palucha, w okolicy st. śródstopno - paliczkowego palucha**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu zgięcia palucha



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy prostujący palucha

1. m. prostownik długi palucha
2. m. prostownik krótki palucha

Test ruchu wyprostu palucha

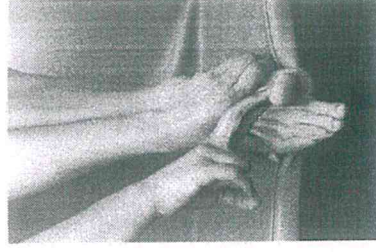
- 3 - PW: siad z podudziałami swobodnie zwieszonymi, stopa powierzchnią podeszwową do wysokości główki pierwszej kości śródstopia oparta o podłoże, paluch wystaje poza podłoże
- stabilizacja pierwszej kości śródstopia na powierzchni grzbietowej, powyżej główki pierwszej kości śródstopia
 - ruch wyprostu palucha

- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na **grzbietową powierzchnię palucha**

- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



Badanie na 3



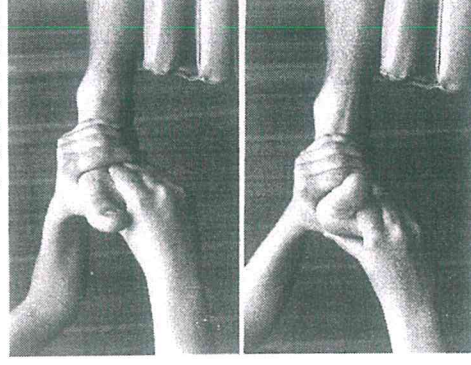
Badanie na 4 i 5

Test ruchu wyprostu palucha

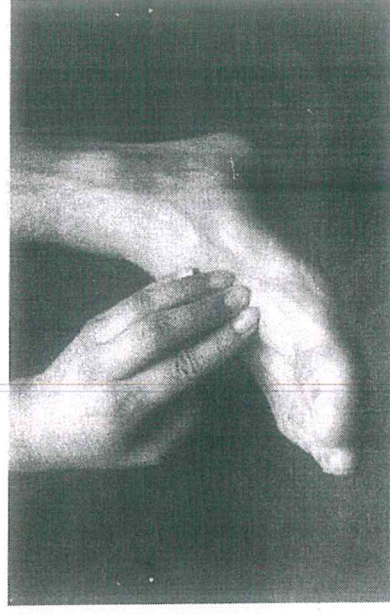
- 2 - PW: leżenie bokiem testowanym, stopa poza podłożem, podtrzymywana ręką badającego
- Stabilizacja ręką badającego obchwytem od strony przysiodkowej na wysokości główki pierwszej kości śródstopia
 - Ruch wyprostu palucha

- 1 - PW: siad z podudziałami swobodnie zwieszonymi, stopa powierzchnią podeszwową do wysokości główki pierwszej kości śródstopia oparta o podłoże, paluch wystaje poza podłoże
- stabilizacja pierwszej kości śródstopia na powierzchni grzbietowej, powyżej główki pierwszej kości śródstopia
 - podczas próby napięcia obserwuje się **napięcie na grzbietowej powierzchni palucha, w okolicy st. śródstopno - paliczkowego**

- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0