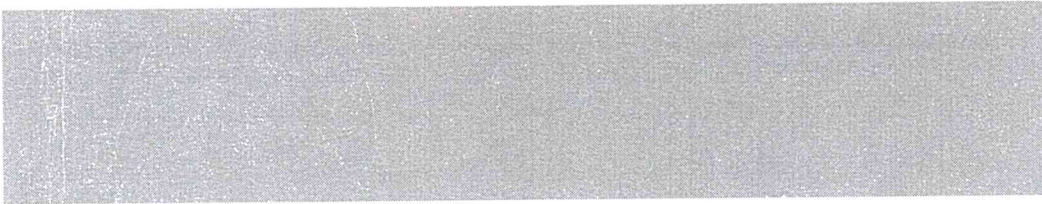


Test Lovetta



Test Lovetta - podstawowe zasady

1. Badanie w ściśle określonych pozycjach zapewniających warunki zbliżone do izolowanego skurczu mięśnia/grupy mięśniowej
2. Badanie zawsze rozpoczyna się od sprawdzenia siły mięśniowej w 3 stopniu
3. Pozycje wyjściowe do 4 i 5 stopnia są takie same jak do stopnia 3 – badanie różni się tylko tym, że w 4 i 5 stopniu dodaje się opór zewnętrzny;
4. Pozycja w stopniu 0 jest zawsze taka sama jak w stopniu 1
5. Napięcie mięśniowe w stopniu 1 sprawdza się palpacyjnie

Badanie siły mięśniowej

1. Cel → ocena ubytków / przyrostów siły mięśniowej
2. Stan umięśnienia w przybliżeniu można ocenić wzrokiem (mięśnie dobrze rozwinięte, zanik mięśni)
3. Można badać w spoczynku i w skurczu
4. Badając mięśnie ocenia się: ich **stan napięcia** (wzmoczone, obniżone), czy występują **stwardnienia** (blizny, zrosty itp.) i **bolesność uciskowa** miejscowa lub w obrębie grupy mięśniowej.

Test Lovetta - podstawowe zasady

- **test na 3**
 - badany **wykona** samodzielnie odpowiedni ruch w pełnym zakresie → **testujemy na 4 i 5**
 - badany **nie wykona** samodzielnie odpowiedni ruch w pełnym zakresie → **testujemy 2 i 1**

Skala Lovetta

- 0 - brak śladu skurczu mięśnia
- 1 - ślad skurczu mięśnia bez efektu ruchowego
- 2 - ruch w pełnym zakresie w odciążeniu
- 3 - ruch w pełnym zakresie z pokonaniem ciężaru kończyny lub danej części ciała
- 4 - mięsień wykonuje ruch jak poprzednio pokonując niewielki opór
- 5 - siła mięśnia normalnego

W praktyce często rozszerza się skalę używając znaków plus lub minus, np.: +3, -2, itd.

Uwagi

1. **Testując na 1** - ślad skurczu mięśnia można wyczuć opuszkami palców w mięśniach przebiegających powierzchownie lub zobaczyć jeżeli mięsień leży bezpośrednio pod skórą.
2. **na 2** - należy stworzyć warunki umożliwiające pracę mięśnia w odciążeniu (wyeliminować ciężar części ciała, którą badany mięsień porusza) przez podtrzymywanie kończyny, jej podwieszenie lub ułożenie na gładkim, wytalkeowanym podłożu.
3. **na 3** - badanie polega na obserwacji samodzielnego ruchu w pełnym zakresie, z pokonaniem ciężaru danego odcinka ciała
4. **na 4** - mięsień oprócz ciężaru kończyny musi pokonać pewien opór. Wielkość stosowanego oporu nie jest ściśle wymierna, zależy od doświadczenia i umiejętności terapeuty.
5. **na 5** - przy trudności z doborem oporu porównać siłę mięśni kończyny zdrowej i chorej

Zespół mięśniowy unoszący obręcz kg

1. m. czworoboczny - cz. zstępująca
2. m. dźwigacz łopatk
3. m. równoległoboczny
4. m. mostkowo - obojczykowo - sutkowy - cz. obojczykowa

OBRĘCZ
KOŃCZYN
GÓRNEJ

Test wznosu obręczy kończyn górnych

3 - PW: siad z kkg swobodnie zwieszonymi lub założonymi na klp. Kkg nie mogą opierać się o podłoże (możliwość wspomagania ruchu).

- ruch uniesienia obręczy kończyn górnych, polegający na zbliżeniu wyr. barkowych łopatek do głowy (dokładnie w płaszczyźnie czołowej)

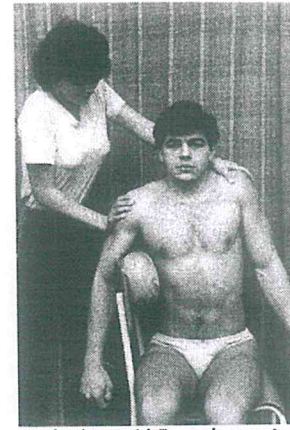
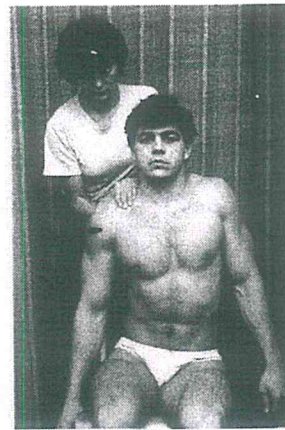
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na górną okolicę st. obojczykowo - barkowego** za pomocą rąk badającego

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

Test wznosu obręczy kończyn górnych



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5 - wykorzystanie krzesła do stabilizacji

Test wznosu obręczy kończyn górnych

2 - PW: leżenie przodem, kg testowanej strony wraz z barkiem wysunięta poza podłoże, odciążona na ręce badającego. Stabilizacja drugą ręką badającego uniemożliwia skłon tułowia w bok w stronę przeciwną oraz skręt w bok w stronę badaną

- ruch wznosu obręczy kończyny górnej

1 - PW: leżenie przodem, kg strony testowanej oparta o podłoże

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na cz. zstępującej m. czworobocznego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test wznosu obręczy kończyn górnych



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy wysuwający obręcz kończyny górnej w przód

1. m. piersiowy większy
2. m. zębaty przedni
3. m. piersiowy mniejszy
4. m. podobojczykowy

Test ruchu wysuwania obręcz kończyn górnych w przód



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu wysuwania obręcz kończyn górnych w przód

3 - PW: leżenie tyłem. Bark po stronie testowanej poza podłożem. Kg po stronie testowanej zgięta w stawie ramiennym i łokciowym. Stabilizacja ręką badającego na przedniej powierzchni mostka i przednio - bocznej powierzchni kłp po stronie testowanej
- ruch wysunięcia obręcz kg razem z kończyną górną w przód

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na okolicę wyr. łokciowego**

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

Test ruchu wysuwania obręcz kończyn górnych w przód

2 - PW: siad, kg po stronie badanej zgięta w st. ramiennym do 90°, ustawiona w płaszczyźnie strzałkowej. Ociążenie ręką badającego lub przez system bloczkowy. Stabilizacja tułowia do oparcia krzesła lub przez rękę badającego przyłożoną do przedniej okolicy tułowia poniżej obojczyka

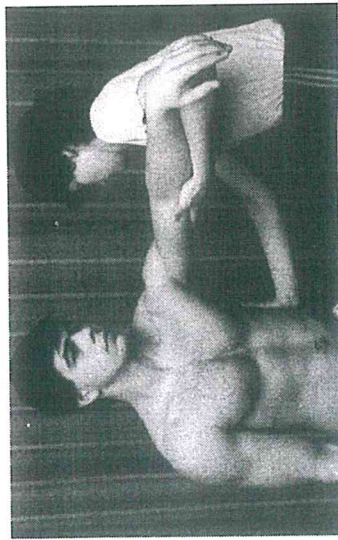
- ruch wysunięcia barku w przód

1 - PW: leżenie tyłem, kg strony testowanej ustawiona jak w badaniu na 3

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przednio - górnej powierzchni kłp (m. piersiowy większy) i po stronie bocznej kłp (m. zębaty przedni)**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu wysuwania obręczy kończyn górnych w przód



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy cofający obręcz kończyny górnej w tył

1. m. czworoboczny - cz. środkowa
2. m. równoległoboczny
3. m. najszerzy grzbietu

Test ruchu cofania obręczy kończyn górnych w tył

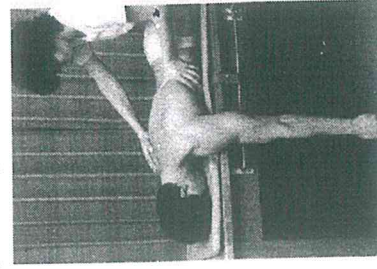
3 - PW: leżenie przodem. Kł po stronie testowanej zwisa poza podłogę. Staw ramienny zgięty do 90°, wysunięty poza podłogę. Stabilizacja ręką badającego kł po stronie nie testowanej. Druga ręka badającego stabilizuje kł po stronie badanej poniżej łopatki

- ruch uniesienia barku ku górze w płaszczyźnie poprzecznej z przesunięciem łopatki do linii kręgosłupa

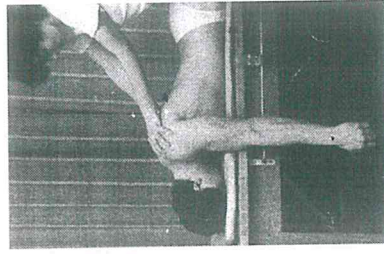
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na tylną okolicę stawu barkowo - obojczykowego**

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

Test ruchu cofania obręczy kończyn górnych w tył



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test ruchu cofania obręczy kończyn górnych w tył

2 - PW: siad z kkg swobodnie zwieszonymi. Oparcie krzesła wysokie przylega z przodu do klp. Stabilizacja na łopatkach strony niebadanej i tylna - bocznej okolicy tułowia po stronie badanej poniżej łopatki

- ruch przesunięcia łopatki (obręczy kg) do linii kręgosłupa

1 - PW: leżenie przodem, kg strony testowanej leży na podłożu wzdłuż tułowia ustawiona jak w badaniu na 3

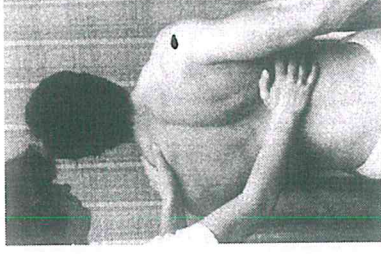
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w cz. środkowej m. czworobocznego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test ruchu cofania obręczy kończyn górnych w tył



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy opuszczający obręcz kończyny górnej

1. m. czworoboczny - cz. wstępująca
2. m. najszerszy grzbietu
3. m. zębaty przedni - cz. dolna
4. m. piersiowy mniejszy
5. m. podobojczykowy

Ze względu na mały zakres ruchu w stosunku do klp (ok. 5°) ruchu nie testuje się. Siła tych mięśni jest oceniana przy innych ruchach obręczy kończyn górnych i kończyną górną

STAW RAMIENNY

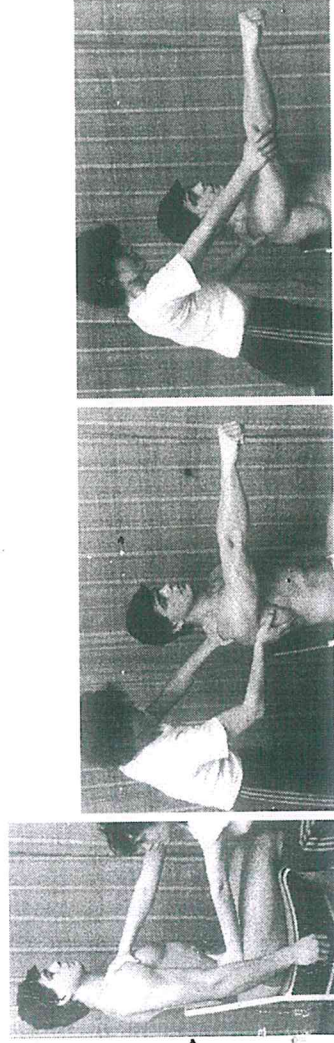
Zespół mięśniowy zginający kończynę górną w stawie ramiennym

1. m. naramienny - cz. obojczykowa
2. m. naramienny - cz. barkowa
3. m. nadgrzebieniowy
4. m. dwugłowy ramienia - głowa długa
5. m. podgrzebieniowy
6. m. piersiowy większy - cz. obojczykowa
7. m. kruczo - ramienny
8. m. podłopatkowy
9. m. dwugłowy ramienia - głowa krótka

Test zgięcia kg w st. ramiennym

- 3 - PW: siad kg testowana swobodnie zwieszona. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry, przyśrodkowo od st. barkowo - obojczykowego
- ruch zgięcia kończyny górnej do 90° w płaszczyźnie strzałkowej
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na nasadę dalszą ramienia, tuż nad stawem łokciowym**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu

Test zgięcia kg w st. ramiennym



Badanie na 3

Badanie na 4 i 5

Test zgięcia kg w st. ramiennym

- 2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg po stronie nie testowanej zgięta w st. ramiennym do 90°, zgięta w stawie łokciowym, ręka pod głową. Kg testowana odciążona ręką badającego.
Stabilizacja obręczy kg testowanej od góry
- ruch w pełnym zakresie, równoległe do podłoża
- 1 - PW: leżenie tyłem, kg testowana leży wzdłuż tułowia
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przednio - przyśrodkowej powierzchni nasady bliższej ramienia**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test zgięcia kg w st. ramiennym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy unoszący kg powyżej poziomu przez zgięcie w st. ramiennym

1. m. naramienny - cz. obojczykowa
2. m. dwugłowy ramienia - obie głowy
3. m. kruczo - ramienny
4. m. czworoboczny - cz. zstępująca
5. m. zębaty przedni - cz. dolna

Test wznosu przez zgięcie kg powyżej poziomu w stawie ramiennym

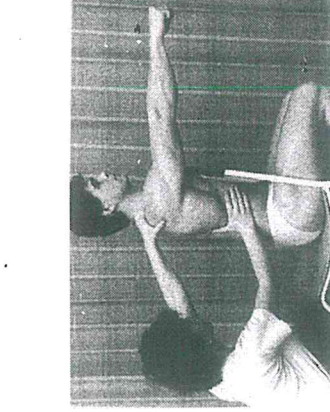
3 - PW: siad, kg zgięta do 90° w płaszczźnie strzałkowej. Leży na podłożu, oparta stroną dłońową. Stabilizacja tułowia od przodu przez oparcie o powierzchnię, na której leży ręka. Stabilizacja tułowia od tyłu poniżej łopatkę ręką badającego.

- ruch wznosu kg w płaszczźnie strzałkowej

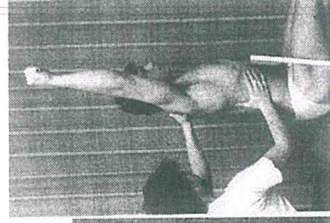
4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na nasadę dalszą ramienia, tuż nad stawem łokciowym**

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

Test wznosu przez zgięcie kg powyżej poziomu w stawie ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test wznosu przez zgięcie kg powyżej poziomu w stawie ramiennym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg po stronie testowanej zgięta w st. ramiennym do 90°, ustawiona równolegle do podłoża, odciążona ręką badającego lub przez system bloczkowy. Stabilizacja tułowia po stronie badanej od tyłu

- ruch w pełnym zakresie, równoległe do podłoża

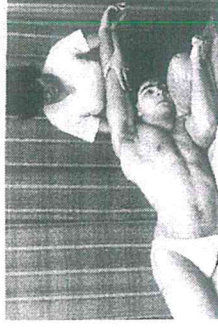
1 - PW: leżenie tyłem, kg testowana leży wzdłuż tułowia

- podczas próby ruchu wyczuwa się napięcie na nasadzie bliższej ramienia od przodu

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

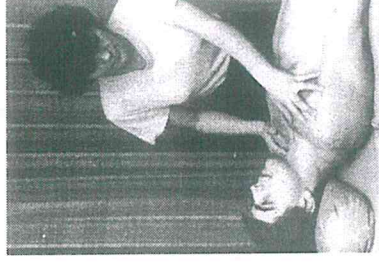


Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test wznosu przez zgięcie kg powyżej poziomu w stawie ramiennym



Zespół mięśniowy prostujący kończynę górną w stawie ramiennym

1. m. naramienny - cz. grzebieniowa
2. m. podłopatkowy
3. m. obły większy
4. m. najszerszy grzbietu
5. m. trójgłowy ramienia - cz. głowa długa

Test wyprostu kg w stawie ramiennym

3 - PW: leżenie przodem, kg wzdłuż tułowia. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry na obojczyku i łopatkce, przyśrodkowo od st. barkowo - obojczykowego

- ruch wyprostu kg w st. ramiennym, polegający na uniesieniu kg w płaszczyźnie strzałkowej

4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony na tylną powierzchnię nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym

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

Test wyprostów kg w stawie ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



Test wyprostów kg w stawie ramiennym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg po stronie nie testowanej zgjęta w st. ramiennym do 90°, pod głowę. Kg testowana odciążona ręką badającego. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry przysiódkowo od st. barkowo - obojczykowego
- ruch w pełnym zakresie, równoległe do podłoża

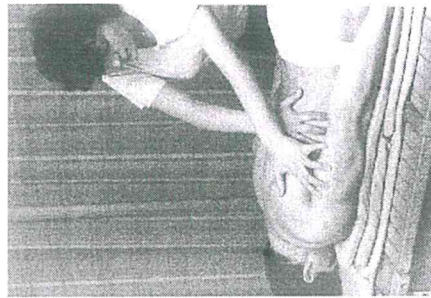
1 - PW: leżenie przodem, kg testowana leży wzdłuż tułowia
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na tylnej powierzchni ramienia i tylną - bocznej powierzchni tułowia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test wyprostów kg w stawie ramiennym



Badanie na 2



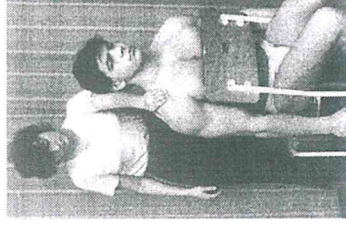
Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy odwodzący kończynę górną w stawie ramiennym

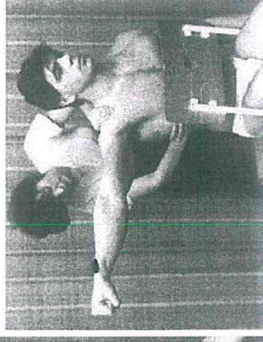
1. m. naramienny - cz. barkowa
2. m. nadgrzebieniowy
3. m. podgrzebieniowy - cz. górna
4. m. dwugłowy ramienia - cz. głowa długa
5. m. naramienny - cz. obojczykowa i grzebieniowa - dopiero po zapoczątkowaniu ruchu przez pozostałe mm grupy

Test odwodzenia kg w stawie ramiennym

- 3 - PW: siad, kg badana swobodnie zwieszona wzdłuż tułowia.
Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry na obojczyku i łopatkę, przysiódkowo od st. barkowo - obojczykowego
- ruch odwodzenia kg w st. ramiennym do 90°, w płaszczyźnie czołowej
- 4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na bocznej powierzchni nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym**
- 5 - jak na 4, tylko przyłożony opór osiąga wartość maksymalną, możliwą do uzyskania przy zachowaniu pełnego zakresu ruchu



Badanie na 3

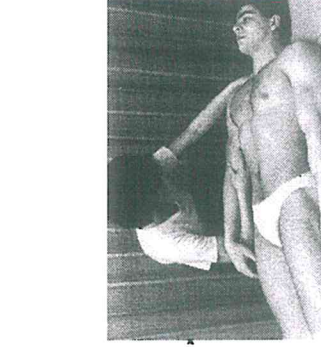


Badanie na 4 i 5

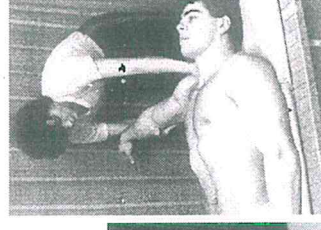


Test odwodzenia kg w stawie ramiennym

- 2 - PW: leżenie tyłem, kg testowana ułożona w dół, wzdłuż tułowia, odciążona ręką badającego.
Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry
- ruch do 90°, równoległe do podłoża
- 1 - PW: siad z kg swobodnie zwieszoną wzdłuż tułowia. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry na obojczyku i łopatkę, przysiódkowo od st. barkowo - obojczykowego
- podczas próby ruchu wyczuwa się napięcie **na bocznej powierzchni nasady bliższej ramienia, w okolicy guzka większego k. ramiennej**
- 0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0



Test odwodzenia kg w stawie ramiennym

Zespół mięśniowy unoszący kg powyżej poziomu przez odwiedzenie w st. ramiennym

1. m. naramienny - cz. barkowa
2. m. nadgrzebieniowy
3. m. podgrzebieniowy - cz. górna
4. m. dwugłowy ramienia - głowa długa
5. m. naramienny - cz. obojczykowa i grzebieniowa - dopiero po zapoczątkowaniu ruchu przez pozostałe mm grupy
6. m. czworoboczny - cz. zstępująca
7. m. zębaty przedni - cz. dolna

Test wznosu kg powyżej poziomu przez odwiedzenie w st. ramiennym

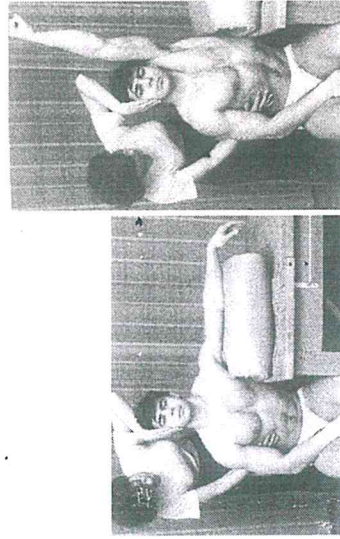
3 - PW: siad, kg badana odwiedziona do 90° w płaszczyźnie czołowej, leży na podłożu oparta stroną dloniową ręki. Tułów (od strony badanej) boczną powierzchnią przylega do powierzchni, na której leży kg. Stabilizacja bocznej powierzchni tułowia i głowy po stronie nie badanej rękami badającego.

- ruch wznosu kg w płaszczyźnie czołowej w górę

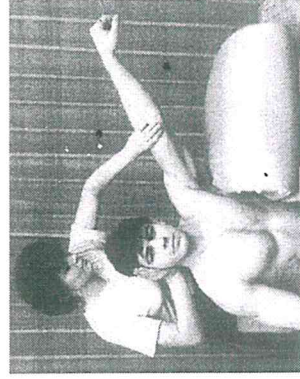
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony na **boczną powierzchnię nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym**

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

Test wznosu kg powyżej poziomu przez odwiedzenie w st. ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test wznosu kg powyżej poziomu przez odwiedzenie w st. ramiennym

2 - PW: leżenie tyłem, kg testowana odwiedziona do 90°, ustawiona równolegle do podłoża, odciążona ręką badającego. Kg niebadana - wzdłuż tułowia. Stabilizacja barku względem głowy po stronie badanej od góry

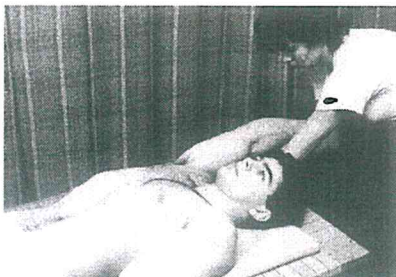
- ruch wznosu kg w pełnym zakresie, równolegle do podłoża

1 - PW i stabilizacja jak na 3

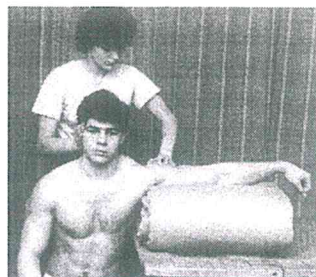
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na bocznej powierzchni nasady bliższej ramienia w stawu ramiennym**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test wznosu kg powyżej poziomu przez odwiedzenie w st. ramiennym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy przywodzący kg w stawie ramiennym

1. m. piersiowy większy
2. m. trójąłowy ramienia - głowa długa
3. m. obły większy
4. m. najszerzy grzbietu
5. m. kruczo - ramienny
6. m. dwugłowy ramienia - głowa krótka
7. m. podłopatkowy

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym

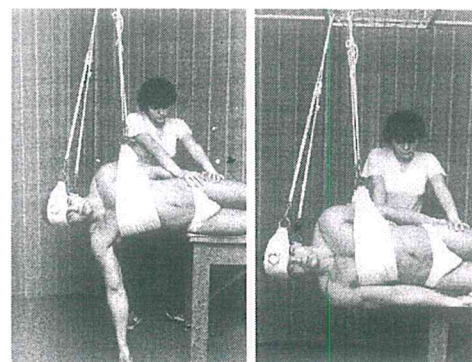
3 - PW: leżenie na boku testowanym. Tułów podparty do dołu pachowego na podwieszce, głowa - poza podłożem, na podwieszce. Testowana kg odwiedzona w st. ramiennym, zwisa swobodnie w dół. Stabilizacja tułowia od przodu

- ruch przywiedzenia kg do tułowia w płaszczyźnie czołowej

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przyśrodkową powierzchnię nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym**

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

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym

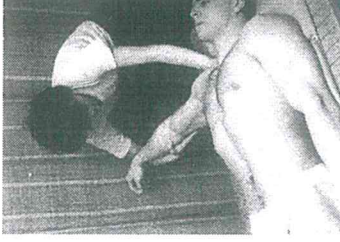
2 - PW: leżenie tyłem, kg testowana poza podłożem, odwiedziona do 90° w płaszczyźnie czołowej, odciążona ręką badającego. Kg niebadana - wzduż tułowia. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry, przysiódkowo od st. obojczykowo - barkowego

- ruch przywiedzenia kg do tułowia w płaszczyźnie czołowej

1 - PW i stabilizacja jak na 2, kg testowana odwiedziona do 45°, podtrzymywana ręką badającego

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na tułowie po przedniej i tylnej stronie dołu pachowego**

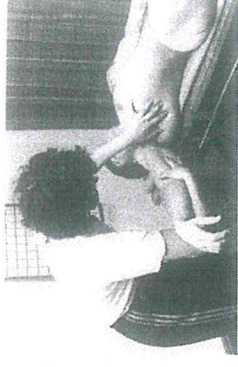
0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0



Zespół mięśniowy przywodzący kg w stawie ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

1. m. piersiowy większy
2. m. naramienny - cz. obojczykowa
3. m. kruczo - ramienny
4. m. dwugłowy ramienia - głowa krótka

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

ZŁEŁE HODZENIARNE

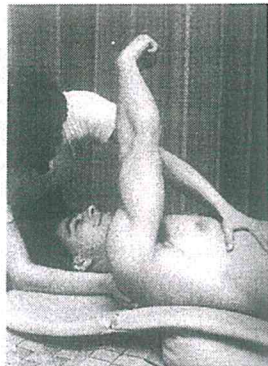
3 - PW: leżenie tyłem. Kg testowana odwiedziona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej, leży na podłożu. Stabilizacja obręczy kg po stronie testowanej od góry ręką badającego

- ruch przywiedzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

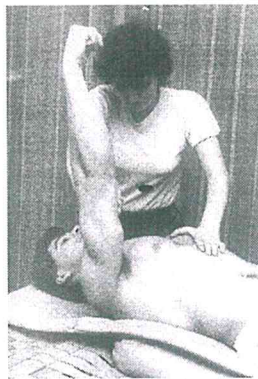
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysiódkową powierzchnię nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym**

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

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

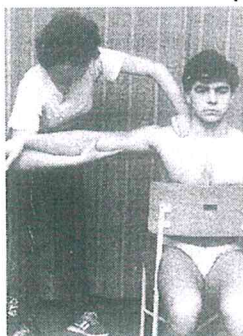


Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test przywiedzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

2 - PW: siad, kg odwiedzona do 90° w płaszczyźnie czołowej, odciążona ręką badającego. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry, przyśrodkowo od st. obojczykowo - barkowego

- ruch przywiedzenia kg w płaszczyźnie poprzecznej, równoległej do podłoża w pełnym zakresie

1 - leżenie tyłem. Kg testowana odwiedzona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej, leży na podłożu.

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przedniej stronie dołu pachowego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Zespół mięśniowy odwodzący kg w stawie ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

1. m. naramienny - cz. grzebieniowa
2. m. obły mniejszy
3. m. podgrzebieniowy
4. m. trójkłowy ramienia - głowa długa

Test odwodzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

3 - PW: leżenie przodem. Kg testowana odwiedzona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Przedramię swobodnie zwieszone w dół, staw łokciowy zgięty do 90°. Stabilizacja obręczy kg od tyłu, poniżej grzebienia łopatki

- ruch odwodzenia (wyprostu) kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na tylną powierzchnię nasady dalszej ramienia, nad stawem łokciowym**

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

Test odwodzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test odwodzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej

2 - PW: siad, tułów od tyłu przylega do oparcia krzesła (maksymalnie do wysokości grzebienia łopatki), kg badana odwiedzona do 90° w płaszczyźnie czołowej, odciążona ręką badającego. Stabilizacja obręczy kg po stronie badanej od góry ręką badającego

- ruch ku tyłowi w odciążeniu, w płaszczyźnie poprzecznej, równoległej do podłoża w pełnym zakresie

1 - leżenie przodem. Kg testowana odwiedzona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Przedramię swobodnie zwieszone poza podłoże, staw łokciowy zgięty do 90°

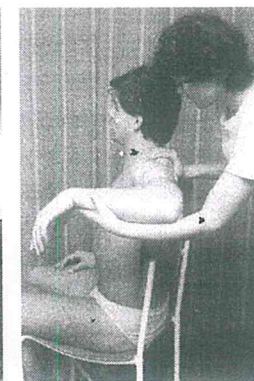
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przebiegu mięśni**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test odwodzenia kg w st. ramiennym w płaszczyźnie poprzecznej



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy rotujący zewnętrznie kg w stawie ramiennym

1. m. podgrzebienny
2. m. naramienny - cz. grzebieniowa
3. m. obły mniejszy
4. m. trójgłowy ramienia - głowa długa
5. m. nadgrzebienny

Test rotacji zewnętrznej kg w st. ramiennym

3 - PW: leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Ramię oparte o podłogę, przedramię swobodnie zwieszone w dół, staw łokciowy zgięty do 90°. Stabilizacja obręczy kg od tyłu i tylnej powierzchni ramienia

- ruch przedramienia w górę, w stronę głowy.

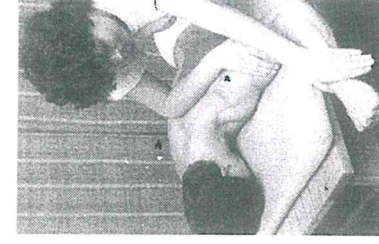
4 - PW i ruch jak na 3, **opór** mniejszy od maksymalnego przyłożony **na dolną nasadę przedramienia**

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

Test rotacji zewnętrznej kg w st. ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test rotacji zewnętrznej kg w st. ramiennym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg nie testowana - zgięta w st. ramiennym do 90° w płaszczyźnie strzałkowej, zgięta w st. łokciowym, opiera się o podłogę, ręka założona za głowę. Kg badana odwiedziona do 90° w płaszczyźnie czołowej. Przedramię skierowane w przód, równoległe do podłogi, odciążone ręką badającego. Stabilizacja ramienia od tyłu ręką badającego

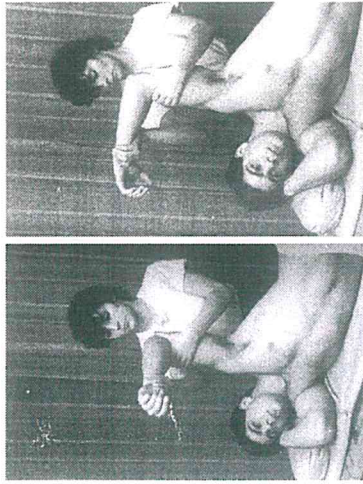
- ruch przedramienia w stronę głowy badanego

1 - leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Ramię oparte o podłogę. Przedramię swobodnie zwieszone poza podłogę, staw łokciowy zgięty do 90°.

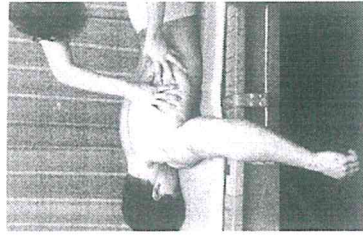
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napiecie w okolicy dołu pachowego**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test rotacji zewnętrznej kg w st. ramiennym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy rotujący wewnętrznie kg w stawie ramiennym

1. m. podłopatkowy
2. m. piersiowy większy
3. m. dwugłowy ramienia - głowa długa
4. m. obły większy
5. m. najszerszy grzbietu
6. m. naramienny - cz. obojczykowa

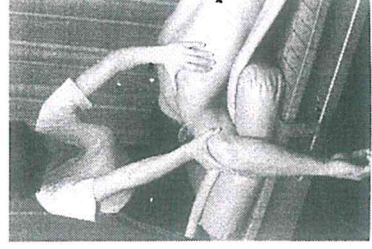
Test rotacji wewnętrznej kg w st. ramiennym

3 - PW: leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Ramię oparte o podłogę, przedramię swobodnie zwieszone w dół, staw łokciowy zgięty do 90°. Stabilizacja obręczy kg od tyłu i tylnej powierzchni ramienia
- ruch przedramienia w dół, w stronę głowy.

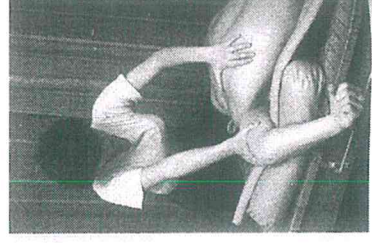
4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na dolną nasadę przedramienia**

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

Test rotacji wewnętrznej kg w st. ramiennym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test rotacji wewn. kg w st. ramiennym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg nie testowana - zgięta w st. ramiennym do 90° w płaszczyźnie strzałkowej, zgięta w st. łokciowym, opiera się o podłogę, ręka założona za głowę. Kg badana odwiedziona do 90° w płaszczyźnie czołowej. Ramię "celuje" w sufit. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię skierowane w przód, równoległe do podłogi, odciążone ręką badającego.

Stabilizacja ramienia w pozycji pionowej ręką badającego

- ruch przedramienia w dół, w stronę nóg badanego

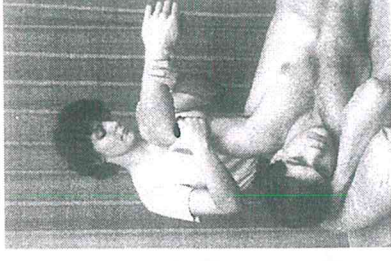
1 - leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90° w stawie ramiennym w płaszczyźnie czołowej. Ramię oparte o podłogę. Przedramię swobodnie zwieszane poza podłogę, staw łokciowy zgięty do 90°

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przebiegu mięśni lub w okolicy guzka mniejszego kości ramiennej**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test rotacji zewnętrznej kg w st. ramiennym

Zespół mięśniowy zginający kg w stawie łokciowym

1. m. dwugłowy ramienia
2. m. ramienny
3. m. ramiennieo - promieniowy
4. m. nawrotny obły
5. m. zginacz promieniowy nadgarstka
6. m. dłoniowy długi
7. m. zginacz łokciowy nadgarstka
8. m. prostownik promieniowy długi nadgarstka

STAW ŁOKCIOWY

Test zgięcia kg w stawie łokciowym

3 - PW: siad, tułów oparty o krzesło. Kg testowana swobodnie zwieszona, tak aby oś długa ramienia była ustawiona równolegle do osi długiej tułowia.

Stabilizacja tylnej powierzchni ramienia ręką badającego

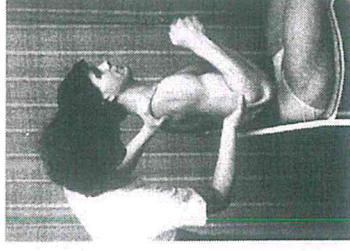
- ruch zgięcia kg w st. łokciowym w płaszczyźnie strzałkowej, przedramię w pozycji pośredniej (kciuk "celuje" w sufit)

4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na dolną nasadę przedramienia, nad st. promieniowo - nadgarstkowym**

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 zgięcia kg w stawie łokciowym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg nie testowana - zgięta w st. ramiennym do 90°, zgięta w st. łokciowym, ręka założona za głowę.

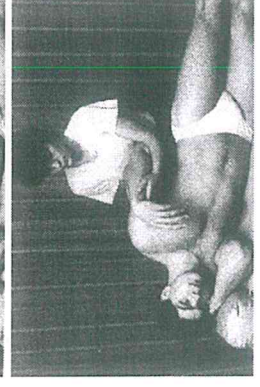
Kg badana wzdłuż tułowia, przedramię odciążone przez badającego. Stabilizacja tylnej powierzchni ramienia ręką badającego

- ruch zgięcia w st. łokciowych, w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - siad lub leżenie tyłem. Kg testowana wzdłuż tułowia

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przedniej powierzchni ramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy prostujący kg w stawie łokciowym

1. m. trójkłowy ramienia
2. m. łokciowy

Test wyprostów kg w stawie łokciowym

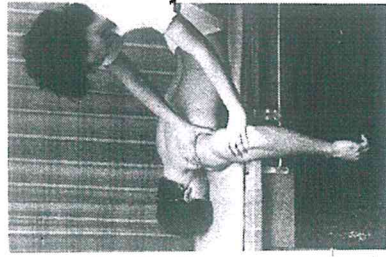
3 - PW: leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90° w st. ramienny. Ramię leży na podłożu. St. łokciowy zgięty do 90°, przedramię swobodnie zwieszone w dół. Stabilizacja do podłoża tylnej powierzchni ramienia ręką badającego

- ruch wyprostów w st. łokciowych, w płaszczyźnie prostopadłej do podłoża

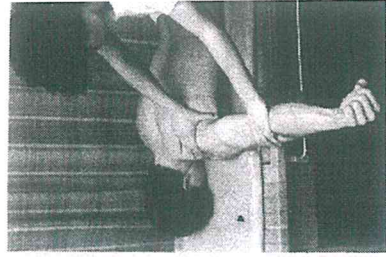
4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na dolną nasadę przedramienia, nad st. promieniowo - nadgarstkowym**

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

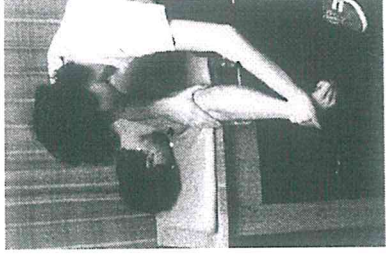
Test wyprostów kg w stawie łokciowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



Test wyprostów kg w stawie łokciowym

2 - PW: leżenie na boku nie testowanym. Kg nie testowana - zgięta w st. ramiennym do 90°, zgięta w st. łokciowym, ręką założoną za głowę. Ramię i przedramię kg badanej odciażone przez badającego. St. łokciowy maksymalnie ugięty. Stabilizacja ramienia ręką badającego

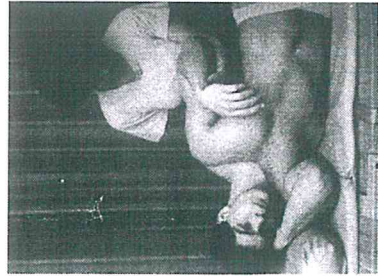
- ruch wyprostów w st. łokciowych, w płaszczyźnie równoległej do podłoża

1 - leżenie przodem. Kg testowana odwiedziona do 90°. Ramię leży na podłożu. Staw łokciowy zgięty do 90°, przedramię swobodnie zwieszone w dół.

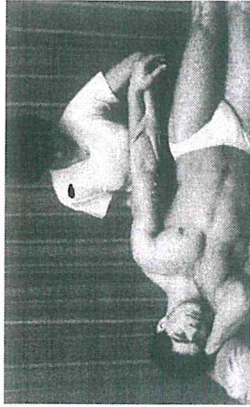
- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na tylnej powierzchni ramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

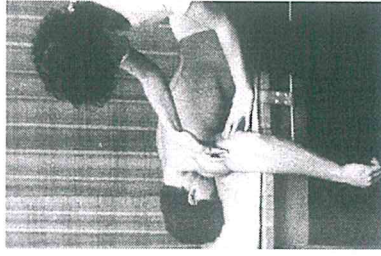
Test wyprostów kg w stawie łokciowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0



STAW PROMIENIOWO-NADGARSTKOWY BLIŻSZY I DALSZY

Zespół mięśniowy odwracający przedramię w stawie promieniowo - łokciowym bliższym i dalszym

1. m. dwugłowy ramienia
2. m. odwracacz przedramienia
3. m. ramienne - promieniowy
4. m. odwodźcieł długi kciuka
5. m. prostownik długi kciuka
6. m. prostownik wskaziciela

Test supinacji przedramienia

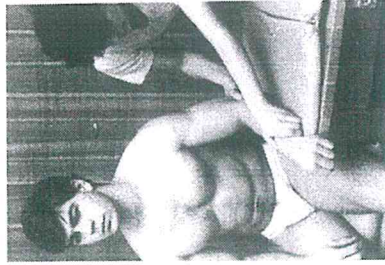
3 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgjęty do 90°. Przedramię oparte o podłogę, ustawione w nawróceniu. Ręka poza podłożem od st. promieniowo - nadgarstkowego

Stabilizacja na tylnej powierzchni nasady dalszej ramienia
- ruch supinacji wokół osi długiej przedramienia

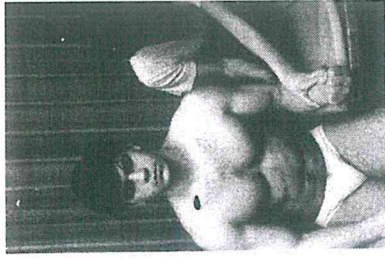
4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **ręką badającego, która musi objąć st. promieniowo - nadgarstkowy powyżej i poniżej szpary stawu**

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

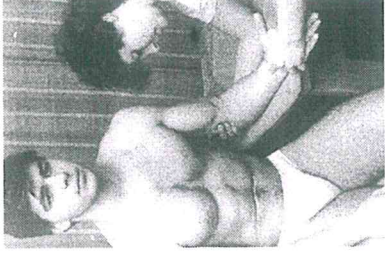
Test supinacji przedramienia



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5



Test supinacji przedramienia

2 - PW: leżenie tyłem. Kg testowana wzdłuż tułowia, ramię oparte o podłogę. Staw łokciowy zgięty do do 90°, przedramię ustawione pionowo w górę w pronacji.

Stabilizacja pionowego ustawienia przedramienia i zapobieganie przesuwanie ramienia po podłożu

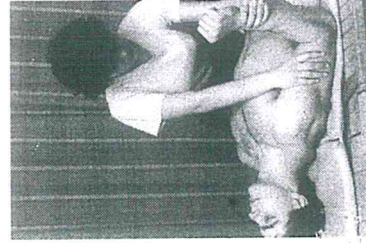
- ruch supinacji przedramienia

1 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię oparte o podłogę, ustawione w nawróceniu. Ręka stroną dloniową leży na

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie w okolicy nadkłykcia boczno k. ramiennej oraz bocznej powierzchni górnej nasady przedramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

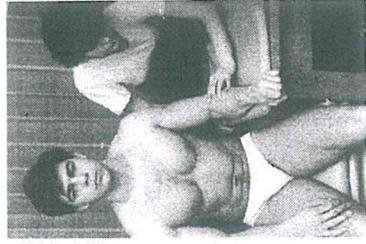
Test supinacji przedramienia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0



Zespół mięśniowy nawracający przedramię w stawie promieniowo - łokciowym bliższym i dalszym

1. m. nawrotny obły
2. m. nawrotny czworoboczny
3. m. zginacz promieniowy nadgarstka
4. m. prostownik promieniowy długi nadgarstka
5. m. dloniowy długi
6. m. ramienno-promieniowy - w zależności od pozycji wyjściowej

Test pronacji przedramienia

3 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię oparte o podłoże, ustawione w odwróceniu. Ręka poza podłożem od st.

promieniowo - nadgarstkowego

Stabilizacja na tylnej powierzchni nasady dalszej ramienia

- ruch pronacji wokół osi długiej przedramienia

4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **ręką badającego, która musi objąć st. promieniowo - nadgarstkowy powyżej i poniżej szpary stawu**

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 pronacji przedramienia

Test pronacji przedramienia

2 - PW: leżenie tyłem. Kg testowana wzdłuż tułowia, ramię oparte o podłoże. Staw łokciowy zgięty do 90°, przedramię ustawione pionowo w górę w supinacji.

Stabilizacja pionowego ustawienia przedramienia i zapobieganie przesuwania ramienia po podłożu

- ruch pronacji przedramienia

1 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię oparte o podłoże, ustawione w odwróceniu. Ręka stroną grzbietową leży na

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napiecie w okolicy nadkłykcia przysródtkowego k. ramiennej oraz przedniej powierzchni dalszej nasady przedramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Test pronacji przedramienia

STAW PROMIENIOWO-NADGARSTKOWY I ŚRÓDNADGARSTKOWY

Zespół mięśniowy zginający rękę w stawie promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

1. m. zginacz powierzchowny palców
2. m. zginacz głęboki palców
3. m. zginacz łokciowy nadgarstka
4. m. zginacz długi kciuka
5. m. zginacz promieniowy nadgarstka
6. m. odwodziciel długi kciuka
7. m. dłoniowy długi

Test zgięcia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

3 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię i ręka oparte stroną grzbietową o podłogę.

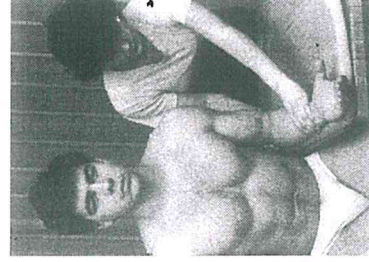
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym

- ruch zgięcia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

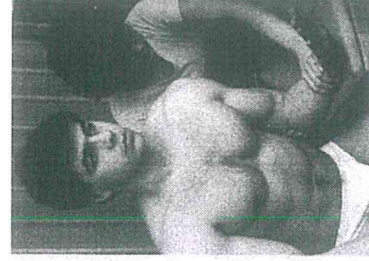
4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony na przednią powierzchnię śródręcza, w okolicy główki kości śródręcza

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

Test zgięcia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test zgięcia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

2 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię oparte stroną łokciową o podłogę. Ręka poza podłożem, odciążona przez badającego, który podtrzymuje ją w okolicy głowy V kości śródręcza
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym
- ruch zgięcia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym w odciążeniu

1 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię i ręka oparte o podłogę stroną grzbietową.

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na przedniej powierzchni dalszej nasady przedramienia**

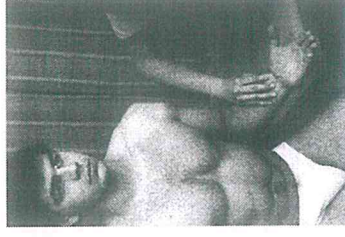
0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0



Zespół mięśniowy prostujący rękę w stawie promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

1. m. prostownik palców
2. m. prostownik łokciowy nadgarstka
3. m. prostownik promieniowy długi nadgarstka
4. m. prostownik promieniowy krótki nadgarstka
5. m. prostownik wskaziciela
6. m. prostownik długi kciuka
7. m. prostownik palca małego

Test wyprostu ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

3 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię i ręka oparte stroną dloniową o podłogę.

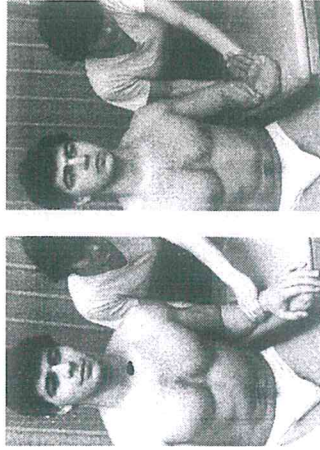
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym

- ruch wyprostu ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

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

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

Test wyprostowania ręki w stawie promieniowo-nadgarstkowym i śród nadgarstkowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test wyprostowania ręki w stawie promieniowo-nadgarstkowym i śród nadgarstkowym

2 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzduż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię oparte stroną przyśrodkową o podłoże. Ręka poza podłożem, odciążona przez badającego, który podtrzymuje ją w okolicy głowy V kości śródreżca. Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym

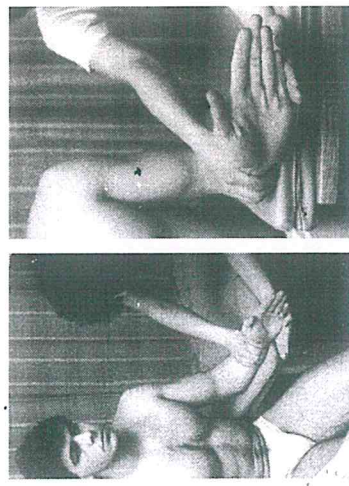
- ruch wyprostowania ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śród nadgarstkowym w odciążeniu

1 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzduż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię i ręka oparte o podłoże stroną dloniową.

- podczas próby ruchu wyczuwa się napięcie na tylnej powierzchni dalszej nasady przedramienia

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test wyprostowania ręki w stawie promieniowo-nadgarstkowym i śród nadgarstkowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy odwodzący rękę w stawie promieniowo - nadgarstkowym i śród nadgarstkowym

1. m. prostownik promieniowy długi nadgarstka
2. m. odwodzień długi kciuka
3. m. prostownik promieniowy krótki nadgarstka
4. m. prostownik długi kciuka
5. m. prostownik wskaziciela
6. m. zginacz promieniowy nadgarstka

Test odwiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

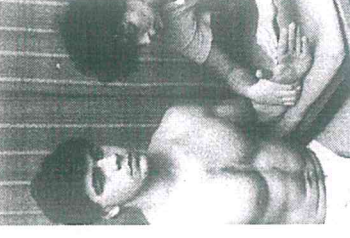
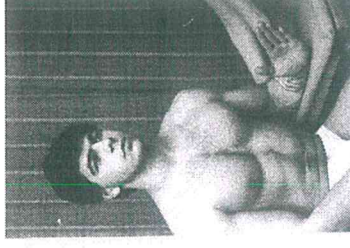
3 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię ustawione w pozycji pośredniej, oparte powierzchnią łokciową o podłogę. Ręka oparta o podłogę na V kości śródręcza i V palcu. Kciuk "celuje" w sufit
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym
- ruch odwiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na boczną powierzchnię II kości śródręcza w okolicy główki**

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 odwiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

2 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię w pronacji, oparte stroną przednią o podłogę. Ręka poza podłogę, odciążona przez badającego. Staw promieniowo-nadgarstkowy w pozycji pośredniej
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym
- ruch wyprostu ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym w odciążeniu

1 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię i ręka w pozycji pośredniej oparte o podłogę stroną łokciową. Kciuk "celuje" w sufit

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na bocznej powierzchni dalszej nasady przedramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

Zespół mięśniowy przywodzący rękę w stawie promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

1. m. zginacz łokciowy nadgarstka
2. m. prostownik łokciowy nadgarstka

Test przywiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

3 - PW: siad. Kg testowana odwiedziona w st. ramiennym do 90°. St. łokciowy wyprostowany. Ramię i przedramię podtrzymywane przez badanego. Ręka swobodnie zwieszona. Kciuk "celuje" w podłogę

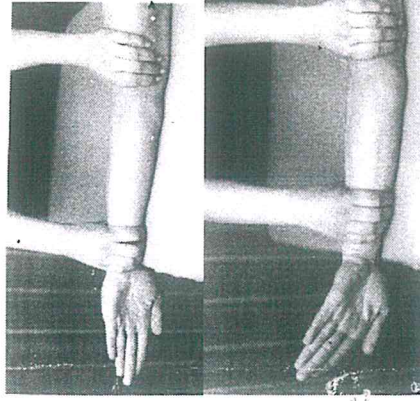
Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym

- ruch przywiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

4 - PW i ruch jak na 3, opór mniejszy od maksymalnego przyłożony **na przysiędkową powierzchnię V kości śródręcza w okolicy główki**

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

Test przywiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym



Badanie na 3



Badanie na 4 i 5

Test przywiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym

2 - PW: siad. Kg testowana swobodnie zwieszona, ramię wzdłuż tułowia. St. łokciowy zgięty do 90°. Przedramię w nawróceniu, oparte powierzchnią przednią o podłogę. Ręka poza podłogę, odciążona przez badającego. Staw promieniowo-nadgarstkowy w pozycji pośredniej

Stabilizacja przedramienia nad stawem promieniowo - nadgarstkowym

- ruch przywiedzenia ręki w st. promieniowo - nadgarstkowym i śródnadgarstkowym w odciążeniu

1 - PW: siad. Kg testowana odwiedziona w st. ramiennym do 90° i zrotowana do wewnątrz. St. łokciowy wyprostowany. Ramię i przedramię podtrzymywane przez badanego. Ręka swobodnie zwieszona.

- podczas próby ruchu wyczuwa się **napięcie na bocznej powierzchni przysiędkowej nasady przedramienia**

0 - jak na 1, nie wyczuwa się napięcia

Test przywiedzenia ręki w st. promieniowo

- nadgarstkowym i śródgarstkowym



Badanie na 2



Badanie na 1 i 0

