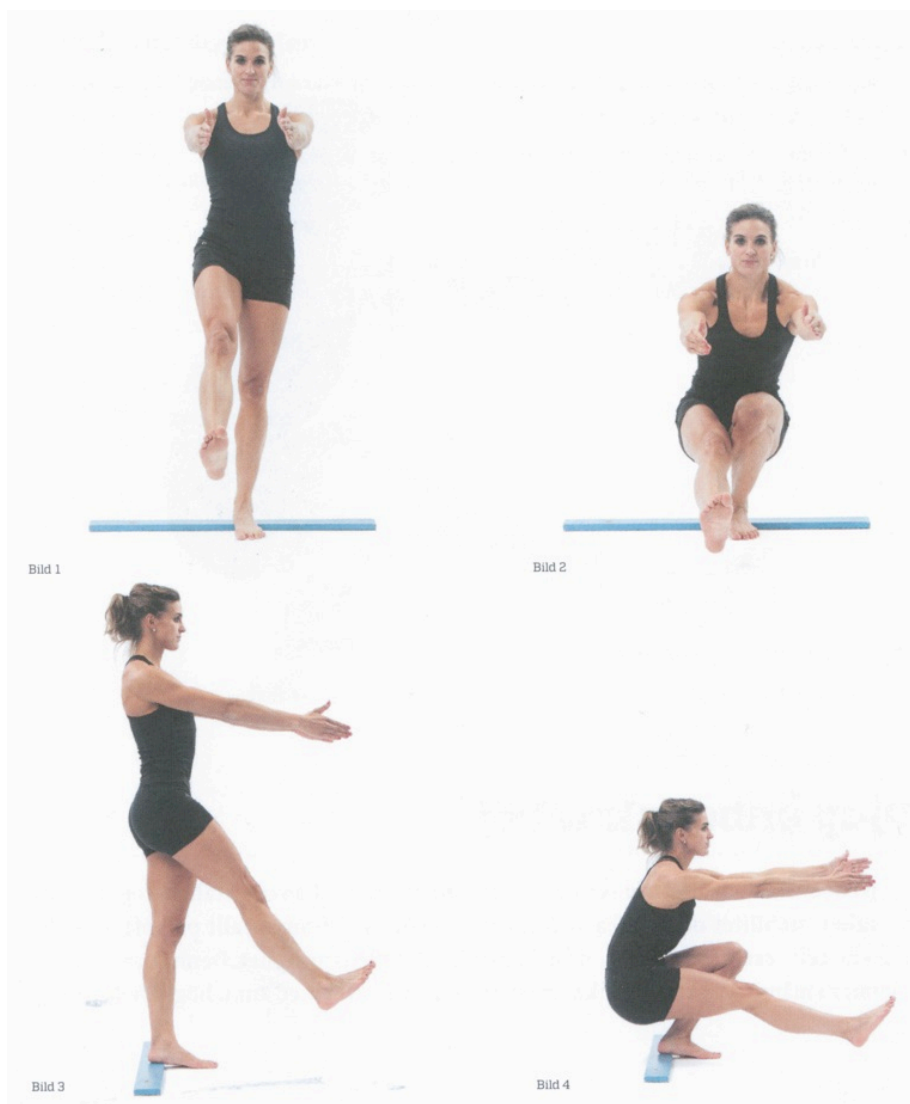

3. DYB ENBENSKNÆBØJ

Funktionstest af hele bevægelseskæden med store krav til mobilitet, styrke og stabilitet af fod, knæ og core, men mest test af styrken i hofte- og lårmuskulatur.

Udførelse:

- Udøveren står på et ben i opret position med hælen på et 2 cm bræt. Armene og det frie ben holdes fremad (fig 1 & 3).
- Udøveren udfører en dyb enbensknæbøj, til det at lårets overside er under det vandrette plan (hofte under knæ) og vender med kontrol (fig 2 & 4).
- Blikket rettes lige ud og udøveren opfordres til at holde knæet lige over foden og overkroppen opret.



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at test benets styrke, stabilitet i knæleddet og mobilitet i fodleddet.”

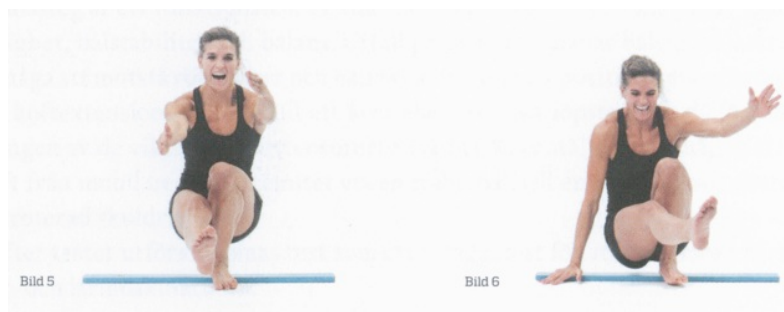
“Stå på venstre ben med hælen på et 2 cm højt bræt med armene og højre ben pegende fremad.”

“Fokusere på et punkt foran dig.”

“Udfør et enbensknæbøj så dybt at låret er under det vandrette plan og vend med kontrol.”

Almindelige kliniske fund:

- Klare ikke at komme ned i dybt leje.
- Knæleddet falder ind (valgusposition) (fig 5).
- Hoftens på ståbenet indad roteres eller bevæger sig ind mod kroppen (fig. 5).
- Lateral bevægelse af overkroppen (fig. 6)
- Kommer ned men ikke op.



Bedømmelseskriterier:

3 point – grøn – samtlige af følgende kriterier registreres:

- Lårbenet er under det vandrette plan.
- Fod-knæ-hofte er i linje (knæ lige over fod).
- Overkroppen er oprejst og tilter ikke til siderne.

2 point – gul – kan ikke komme ned under det vandrette plan:

- Fod-knæ-hofte er ikke i linje (knæ indenfor pegetåen).
- Overkroppen er oprejst og tilter ikke til siderne.

2 point – gul – kan komme ned under det vandrette plan:

- Fod-knæ-hofte er ikke i linje (knæ indenfor pegetåen).
- Overkroppen falder fremad eller tilter til siderne.

1 point – rød – nogen af følgende kriterier registreres:

- Fod-knæ-hofte er ikke i linje (knæ er indenfor storetåen).
- Kommer ned men ikke op.

0 point – udøveren oplever smerte.

4. Tillægstest: Hofteekstension "Thomas test"

Mobilitetstest af hofteleddet.

Udførelse:

- Udøveren står i oprejst position for enden af en briks. Trækker et knæ op mod maven. Sætter sig længst ude på brikskanten. Lægger sig langsom ned på ryg med højre knæ flekteret mod maven. Det sikrer at lænd ryggen ligger med berøring mod briksen (fig 1 & 2).
- Udøveren holder hænderne rundt det flekterede knæ og lader det andet ben hænge frit og afslappet ud over brikskanten. Testlederen trykker lidt på den løftede fod for at sikre at lænden er i berøring med underlaget (fig 3).
- Testlederen holder hånden på det hængende knæ og beder udøveren at bøje det, så at knæleddet kommer i 90 graders vinkel. Lænd og nakke, skal ligge i neutral position gennem hele testet.



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere mobilitet i musklerne omkring hofteddet.”

“Læn dig mod brikskanten.”

“Træk højre knæ op mod maven og fald langsomt ned på briksen.”

“Lad venstre knæ hænge frit og afslappet ud over brikskanten.”

”Bøj knæledet uden at bøje i hoften.”

Almindelige kliniske fund:

- Venstre ben er ikke under vandret plan (fig 4).
- Venstre ben bevæger sig ud fra kroppen.
- Kan ikke bøje i knæledet, uden at der bøjes i hofteddet.



Bedømmelseskriterier:

Godkendt test noteres med – (3 point - grøn) – samtlige af følgende kriterier registreres:

- Lårbenet ligger på eller under det vandrette plan, når benet hænger frit.
- Kan bøje knæledet til 90 grader eller mere, uden at der sker en bøjning i hofteddet.
- Lige linje mellem hofte-knæ-fod (hoften ligger lige uden rotation eller vrid udad).

Ikke godkendt test noteres med + (1 point - rød) – samtlige af følgende kriterier registreres:

- Lårbenet ligger over det vandrette plan, når benet hænger frit.
- Kan ikke bøje knæledet til 90 grader eller mere, uden at der sker en bøjning i hofteddet.
- Linjen mellem hofte-knæ-fod er brudt (hoften ligger ikke lige men er roteret eller vredet udad).

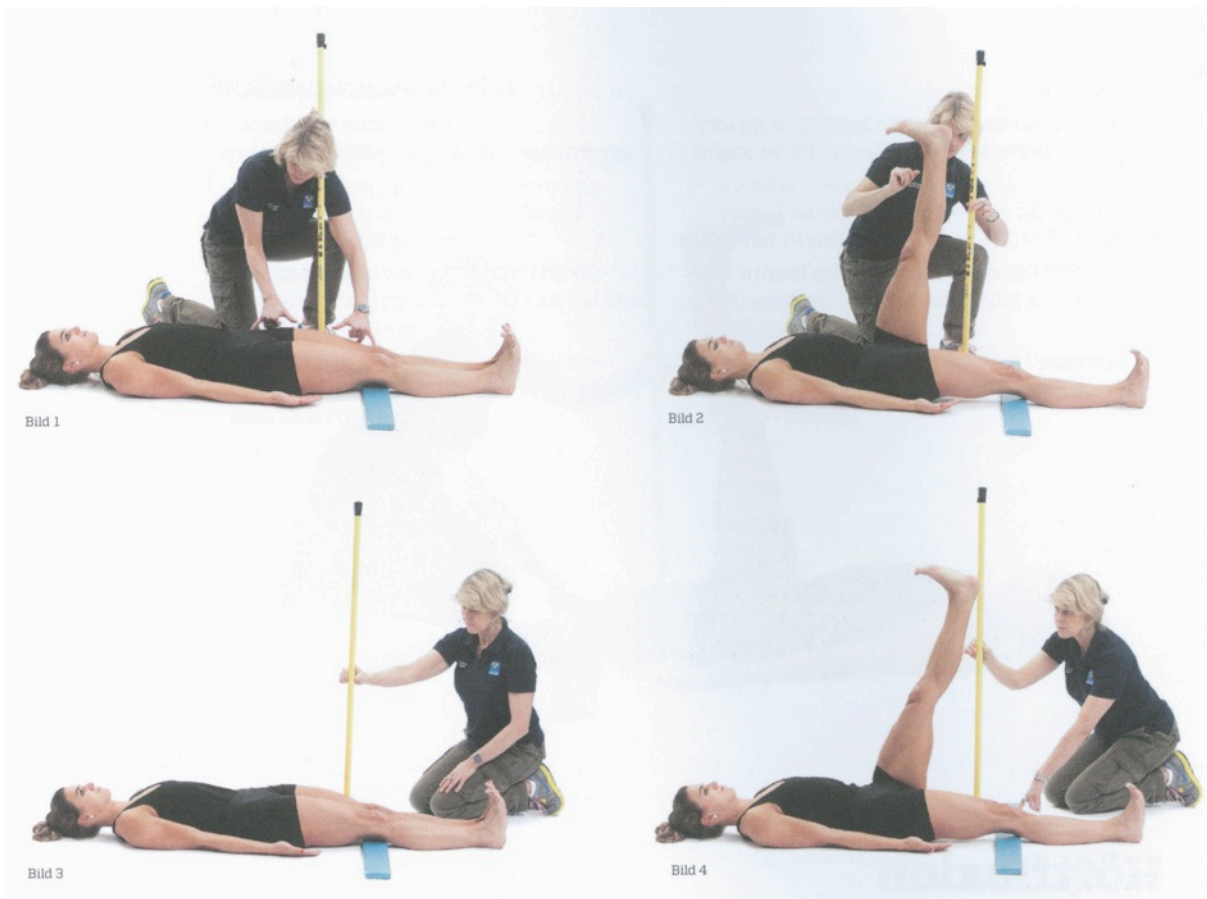
0 point – udøveren oplever smerte.

5. HOFTE FLEKSION

Et aktivt funktionstest af bevægeligheden af lårets bagside (hamstrings) og legens muskulatur med bibeholdt corestabilitet.

Udførsel:

- Udøveren ligger på ryg i anatomisk grundposition med fødderne samlet og benene helt strakte. Tæer og håndflader skal pege op mod loftet. Et bræt placeres under knæhaserne og udøveren opfordres til at hele tiden være i berøring med brættet (fig 1).
- Testlederen måler afstanden mellem Spina iliaca anterior superior (SIAS) og midt på knæskallen. Nu placeres en lodret stang på lårets yderside, midt mellem de to punkter (fig 1)
- Udøveren opfordres til at langsomt løfte venstre ben (hofteflektere) og bøje i fodleddet (dorsalfleksion) uden at bøje i knæleddet. Fødderne skal ikke vrides udad (fig. 2).
- Udøveren skal løfte det venstre ben maksimalt, uden at knæleddet bøjer. Højre ben skal forblive strakt og højre hofte må ikke udad rotere (fig. 2).
- For at testet skal godkendes, skal den ydre fodknyste passere stangen. Hvis kriterierne ikke opfyldes, placeres nu stangen mellem knæskallens midtpunkt og det oprindelige stangpunkt og testet gennemføres igen (fig. 3 & 4).



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere mobilitet i hoftedet (lårets bagside og leg).”

“Lig på ryg med samlede fødder, strakte ben, armene ned langs kroppen og håndfladerne op mod loftet.”

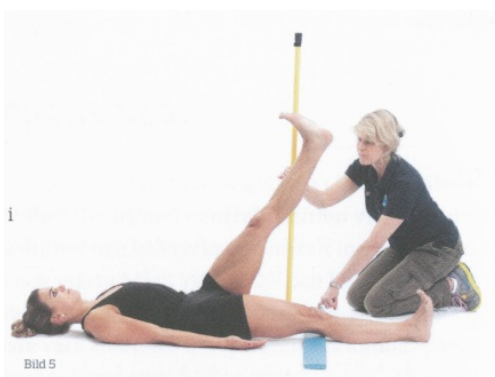
“Træk tærne op mod loftet.”

“Behold berøring med brættet under hele testet.”

”Løft venstre ben og forsøg passere stangen, uden at bøje i knæledet.”

Almindelige kliniske fund:

- Fodknysten passerer ikke stangen (fig 5).
- Knæflexion på et eller begge ben.
- Et eller begge ben udad roterer i hoften.
- Bibeholder ikke bøjningen (fleksionen) i fodledet.



Bedømmelseskriterier:

3 point – grøn – Yderste fodknyste passerer forbi stangen, som er placeret midt mellem SIAS og knæskallens midt:

Samtlige af følgende kriterier registreres:

- Knæleddene beholdes strakte med nakke i neutral position.
- Fødderne peger op mod loftet.
- Ingen udad rotation i hofterne.
- Bibeholdt kontakt med knæhase og bræt.

2 point – gul – Yderste fodknyste passerer forbi stangen, som er placeret midt mellem stangens tidligere punkt og knæskallens midt:

Samtlige af kriterierne for 3 point registreres.

1 point – rød – Yderste fodknyste passerer ikke forbi stangen, som er placeret midt mellem stangens tidligere punkt og knæskallens midt:

Eller nogen af følgende kriterier registreres:

- Knæleddene bøjes og/eller nakken er ikke i neutral position.
- Fødderne peger ikke op mod loftet.
- Udad rotation i hofterne.
- Kontakt mellem knæhase og bræt forsvinder.

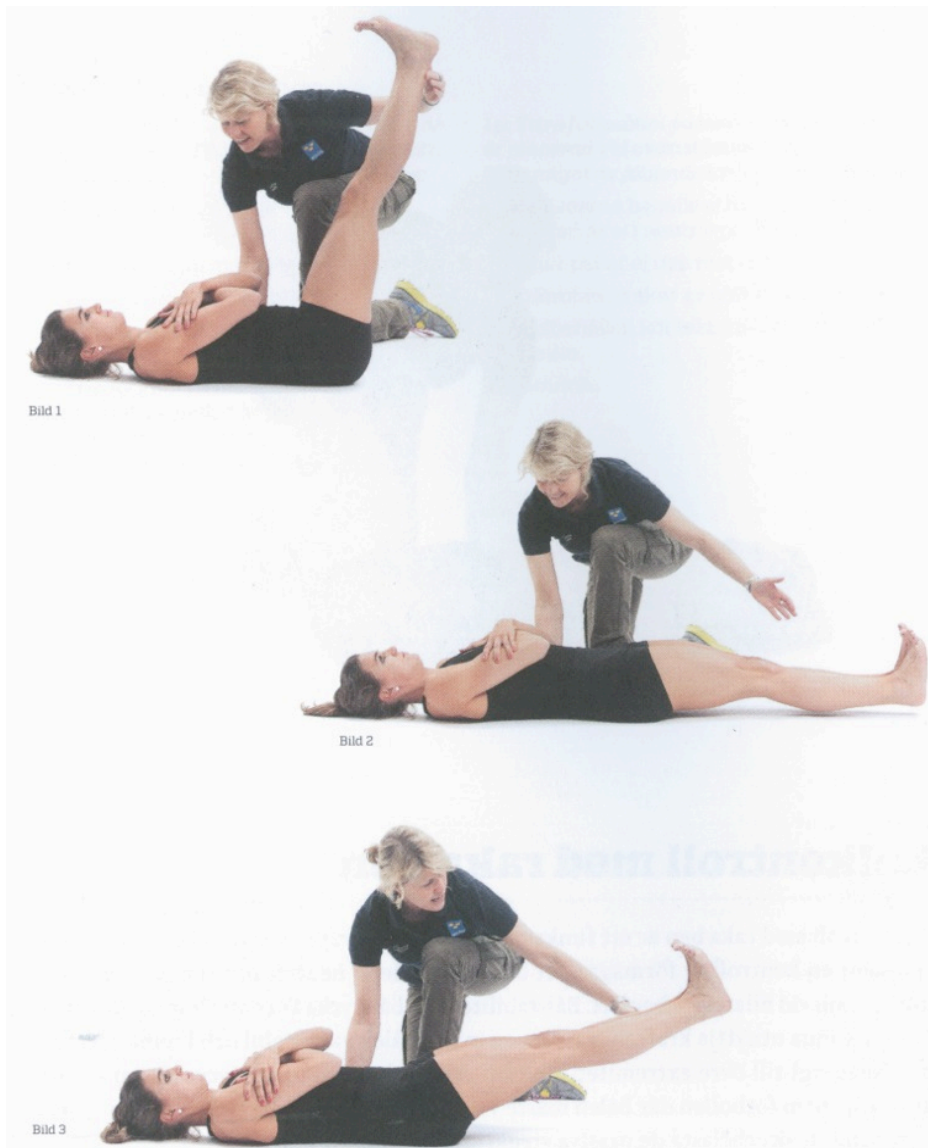
0 point – udøveren oplever smerte.

6. COREKONTROL STRAKTE BEN

En funktionstest af stabiliteten og styrken i core-muskulaturen, samt en kontrol af evnen til at fastholde lænd ryggen i en neutral position ved hofteflexion.

Udførelse:

- Udøveren ligger på ryg med armene i kryds over brystet og fødderne samlet. Begge ben løftes mod loftet med så strakte knæ som muligt (fig 1).
- Testlederen må støtte udøverens fødder indledningsvis og placere den anden hånd under lænden, samt opfordrer udøveren til at ikke forandre trykket af lænden mod underlaget og hånden (fig 1).
- Benene sænkes langsomt til gulvet med fastholdelse af neutral position i lænden, for at derefter atter løftes mod loftet med strakte knæ (fig. 2 & 3).
- Knæene skal være helt strakt ved retningsskiftet, hælene skal berøre gulvet og nakken skal holdes i neutral position under hele bevægelsen.



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere stabiliteten i mave og lænd ryg.”

“Lig på ryg med armen i kryds over brystet.”

“Strakte ben op mod loftet.”

“Sænk benene langsomt til gulvet og så tilbage igen.”

”Fasthold samme tryk mod min hånd gennem hele bevægelsen.”

Almindelige kliniske fund:

- Svajet i lænden øges (fig 4).
- Hovedet bøjes bagud.



Bedømmelseskriterier:

3 point – grøn – samtlige af følgende kriterier registreres:

- Klarer at sænke benene så at hælene berører gulvet og vende med kontrol og løfte benene op mod loftet igen.
- Nakken fastholdes i en neutral position.
- Trykket mellem lænd og hånd ændres ikke.

2 point – gul – samtlige af følgende kriterier registreres.

- Klarer at sænke benene til 30 graders hofteflexion og vende med kontrol og løfte benene op mod loftet igen.
- Nakken fastholdes i en neutral position.
- Trykket mellem lænd og hånd ændres ikke.

1 point – rød – klarer ikke at sænke benene til 30 graders hofteflexion og tilbage til udgangspositionen, og/eller nogen af følgende kriterier registreres:

- Nakken fastholdes ikke i en neutral position.
- Trykket mellem lænd og hånd forsvinder.

0 point – udøveren oplever smerte.

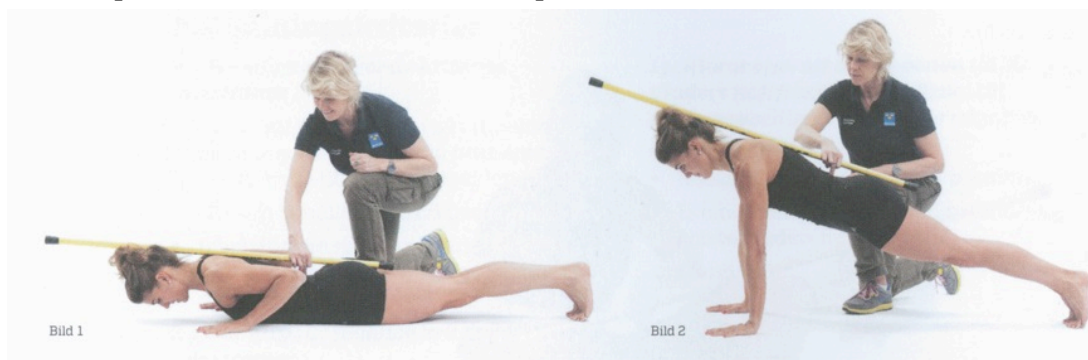
7. ARMSTRÆKKER

En funktionstest af styrken i overarme, stabiliteten i core og skuldre, samt en kontrol af evnen til fastholde coren i en neutral position.

Tillægstestet rygekstension laves bagefter for at finde frem til eventuelle smerteproblematikker i ryggen.

Udførsel:

- Udøveren ligger på mave med panden mod gulvet, fødderne samlet med ben og knæ helt strakte. Hænderne placeres i gulvet i skulderhøjde med fingrene pegende fremad (fig 1).
- Testlederen placerer en stang på ryggen og holder den i et pincetgreb, så at fingrene har kontakt med ryggen, der hvor svajet i lænden er som størst. (fig 1).
- Rygsøjlen holdes i en neutral position med fastholdelse af kontakt mellem stang og baghoved og stang og sædet (fig. 1).
- En armstrækker udføres, hvor en stabil neutral position af rygsøjlen fastholdes under hele bevægelsen (fig. 2).
- Sørg for at brystkurven og maven forlader og rammer underlaget samtidigt. Nakken holdes i neutral position med hænderne i samme position under hele testet.



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere stabiliteten i core og skuldre, samt styrke i armene.”

“Lig på gulvet med fødderne samlet og panden mod gulvet.”

“Placer hænderne ved skulderne.”

“Tærne i gulvet, som ved en armstrækker.”

”Stræk knæene.”

”fasthold kontakten mellem lænden og mine fingre.”

fasthold kontakten mellem baghoved og stang.”

”Udfør en armstrækker med hele kroppen som en enhed.”

Almindelige kliniske fund:

- Svajet i lænden øges (fig 4).
- Taber kontakten mellem stang og baghoved (fig. 3 & 5).
- Klarer ikke at løfte kroppen som en enhed.



Bedømmelseskriterier:

3 point – grøn – samtlige af følgende kriterier registreres:

- Kroppen løftes som en enhed og blikket er rettet lige ned i gulvet gennem hele bevægelsen.
- Kontakten fastholdes mellem baghoved og stang, samt mellem lænden og testledere: fingre.

2 point – gul – samtlige af følgende kriterier registreres.

- Kroppen løftes som en enhed og blikket er rettet lige ned i gulvet gennem hele bevægelsen.
- Kontakten fastholdes ikke mellem baghoved og stang, og/eller mellem lænden og testlederens fingre.

1 point – rød – klarer ikke at løfte kroppen som en enhed:

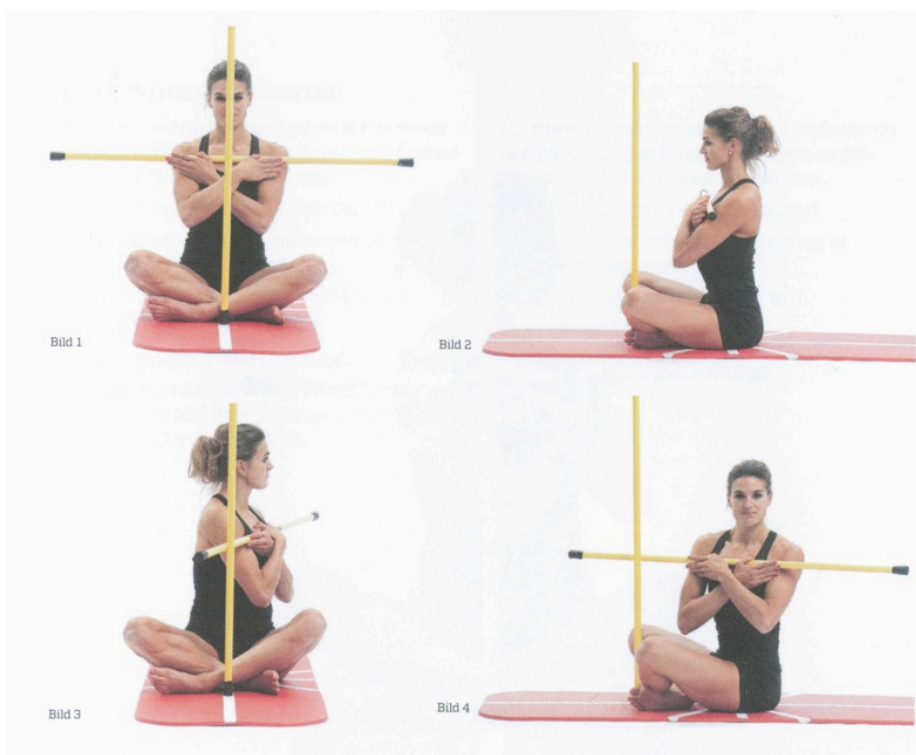
0 point – udøveren oplever smerte.

9. SIDDENDE ROTATION

Funktionstest af rotationsevnen i den øvre del af ryggen.

Udførelse:

- Udøveren sidder i skrædderstilling med ryggen så lige som muligt og med skulderbladene i neutral position. Hvis det er svært at opnå udgangspositionen, kan en lille lav siddebræt bruges.
- Udøveren placerer en stang mod brystbenet og holder den fast med krydslagte arme, samt opfordres til at presse skulderbladene sammen, så at stangen har kontakt med brystbenet under hele bevægelsen (fig 1 & 2).
- En stang placeres lodret foran kroppen, der hvor underbenene krydser hinanden (fig 1 & 2).
- Udøveren roterer langsomt til venstre og derefter til højre og bestræber sig på at komme så langt som muligt til begge sider (fig 3 & 4).



Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere mobilitet (rotationsevne) i øvre del af ryggen (brystryggen).”

“Sid i skrædderstilling med ret ryg.”

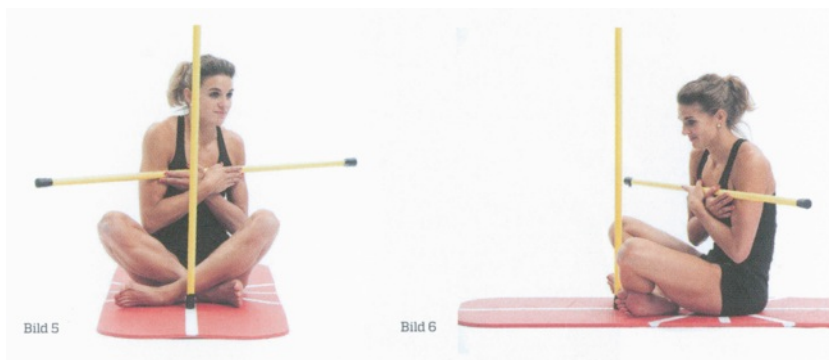
“Placere stangen mod brystbenet med armene i kryds foran kroppen.”

“Træk skulderbladene sammen.”

”Vrid langsom så langt du kan mod venstre, uden at tilte eller læne kroppen.”

Almindelige kliniske fund:

- Ryggen tilter til siden (lateral fleksion).
- Bibeholder ikke opret position (fig 5 & 6).
- Holder ikke kontakten mellem stang og brystben, skulderbladene går fra hinanden (skulderprotraktion) (fig 5 & 6).
- Hastigheden stiger, for at klare testet.



Bedømmelseskriterier:

3 point - grøn - kan med kontrol rotere så meget at stængerne mødes med kontakt mellem stang og brystben i hele bevægelsen.

2 point - gul - kan med kontrol rotere over 45 grader uden at stængerne mødes med kontakt mellem brystben og stang i hele bevægelsen.

1 point - rød - kan ikke rotere til 45 grader.

0 point - udøveren oplever smerte.

10. SKULDERBEVÆGELIGHED

Mobilitetstest af skulderleddet.

- Indad rotation sammen med adduksion og ekstension (øverste hånd)
- Udad rotation sammen med abduksion og fleksion (nederste hånd)

Apprehensionstest udføres som tillæg for at fremprovokere smerte i skulderleddet.

Udførelse:

- Testlederen måler afstanden mellem basen på hånden og langfingerens top på venstre hånd. Udøveren står skulderbredt i oprejst position, der fastholdes gennem hele testet (fig. 1).
- Begge hænder knyttes med tommeltotterne lagt i midten og fastholdes sådan hele testet igennem (fig. 2).
- Hænderne placeres i en samtidig bevægelse på ryggen. Venstre hånd placeres under nakken så langt ned som muligt. Højre hånd placeres i lænd ryggen, så højt op på ryggen som muligt (fig. 3).
- Mindste afstand mellem knoerne måles.
- Den øverste arm registreres.

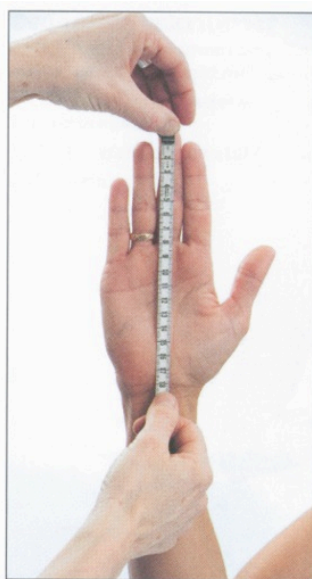


Bild 1



Bild 2

Verbale instruktioner:

“Formålet med testet, er at kontrollere mobilitet i skulderne.”

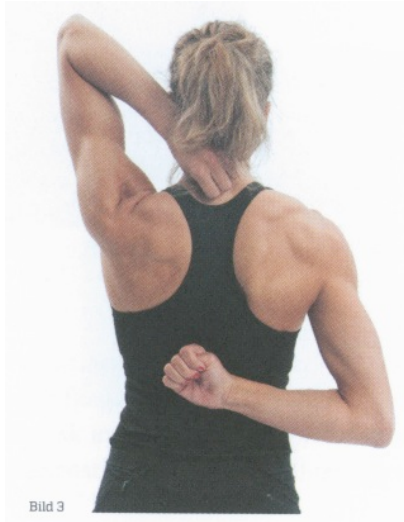
“Stå skulderbredt med ret ryg.”

“Knyt hænderne med tommeltotterne midt i hånden.”

“Placere i en samtidig bevægelse venstre hånd bag nakken og højre hånd i lænd ryggen, så tæt på hinanden som muligt.”

Almindelige kliniske fund:

- Udvidet svaj i ryggen.
- Svært ved at indad rotere armen, oftest den dominante arm (fig 3).



Bedømmelseskriterier:

3 point - grøn - mindre end én håndlængde mellem knoerne med fastholdt kropssposition.

2 point - gul - mindre end én og en halv håndlængde mellem knoerne med fastholdt kropssposition..

1 point - rød - én og en halv håndlængde eller mere mellem knoerne.

0 point - udøveren oplever smerte.