

Funktionsanalys - testmanual

Total rotation

1



2



Bild 1–2:

Stå med fötterna axelbrett isär. Lyft upp ena armen i axelhöjd med armen rak, vrid sedan överkroppen och armen inklusive nacken maximalt åt samma sida (höger/vänster) utan att fötterna lyfter.

Höger + vänster

Grön: Normal rörlighet utan smärta i nacke (ca 180°), axlar, rygg, höfter, knän, fotleder.

Gul: Nedsatt rörlighet i någon del men utan smärta.

Röd: Smärta i någon del.

Vertikal knäböjning

3



4

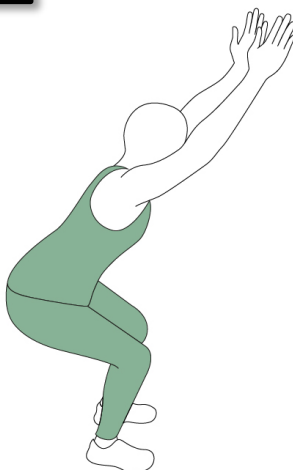


Bild 3–4:

Stå med fötterna axelbrett isär. Håll armarna ordentligt uppsträckta ovanför huvudet. Gå ner i en knäböj så att knäna böjer sig till 90 grader.

Grön: När knäna kan flekteras till 90° och armarna hålls sträckta i samma lutning som underbenen.

Huksittande

5

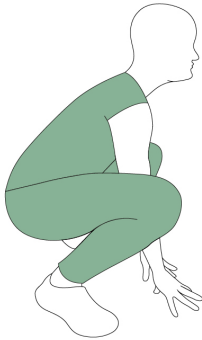


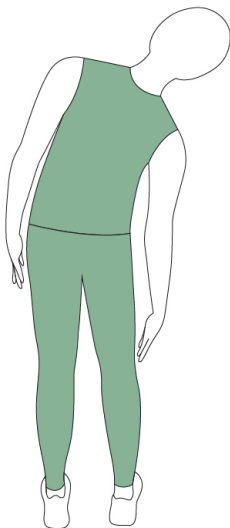
Bild 5:

Stå med fötterna axelbrett isär med fötterna placerade bredvidvarandra. Sitt ner på huk tills du når ytterläge i knäna. Valfri placering av händerna. Hela fotsulan behöver inte vara i för godkänt.

Grön: När man klarar att sitta på huk med fullt flekterade knän och tyngdpunkten är jämnt fördelad över båda fötterna.

Sidböjning

6



7



Bild 6–7:

Stå med fötterna axelbrett isär och armarna ner utefter sidorna. Böj ryggen rakt åt sidan utan att böja framåt. Sträck ned handen utefter lårets utsida så långt ner du kan.

Höger + vänster

Grön: När fingrarna når femurkondylen.

Flexion

8



Extension

9



Bild 8:

Stå med fötterna axelbrett isär. Håll knäna raka och böj ryggen framåt, försök att nå golvet med fingrarna så långt det går. Som bedömare står du vid sidan om deltagaren.

Grön: Max 10 cm avstånd mellan fingertoppar och golv.

Bild 9:

Stå med fötterna axelbrett isär. Håll båda händerna på skinkorna som stöd och böj bakåt i ryggen så långt det går utan att böja i knäna.

Grön: Klarar att öka lordosen från utgångsposition utan smärta under rörelse eller i ytterläge.

Hand i rygg

10



11



Bild 10–11:

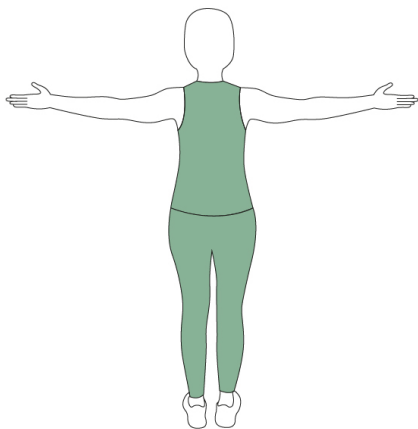
Lyft ena handen så högt upp på ryggen som du kan.

Höger + vänster

Grön: När handen når skulderbladets nedre del.

Abduktion

12



13

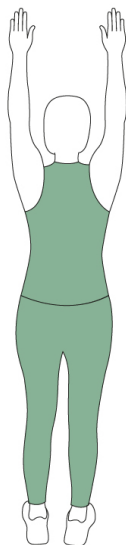


Bild 12–13:

Stå med armarna hängande ner längs sidorna. Abducera armarna med tummarna uppåt till minst 180°.

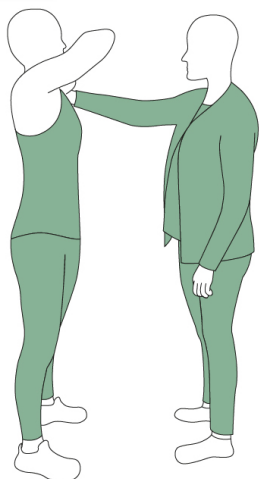
Notera smärta i painful arc under rörelse.

Höger + vänster

Grön: När armarna pekar rakt upp, 180° och rörelsen sker utan smärta.

Impingement test

14



15

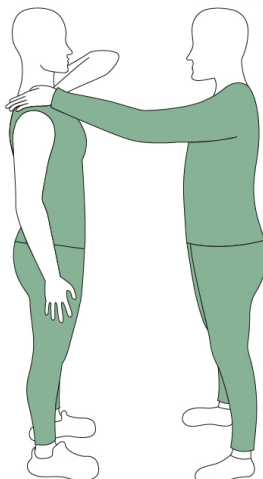


Bild 14–15:

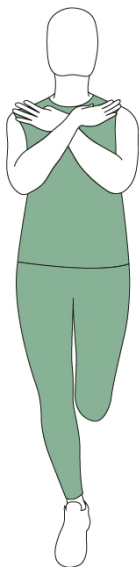
Lägg ena handen på motsatt axel. Du som utförare fixerar handen så att den inte lyfter. Lyft sedan armbågen så högt upp som möjligt.

Höger + vänster

Grön: När armbågen når minst 45° i horisontalplanet och rörelsen sker utan smärta.

Solec

16



17

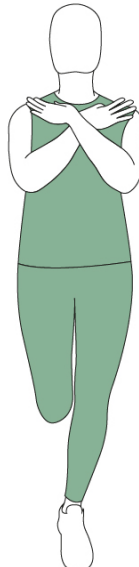


Bild 16–17:

Stå på ett ben. Korsarmarna över bröstet och hitta balansen. Blunda sedan och håll balansen i minst 15 sekunder. Du får flytta foten, men ska hålla dig inom en tänkt cirkel med diametern 50 cm.

Höger + vänster

Grön: När man klarar att stå på ett ben i 15 sekunder utan att tappa kontrollen.

Gul: Om man ej klarar att bibehålla positionen, flyttar sig utanför den tänkta cirkeln eller öppnar ögonen under de 15 sekunderna.

Extension i liggande

18

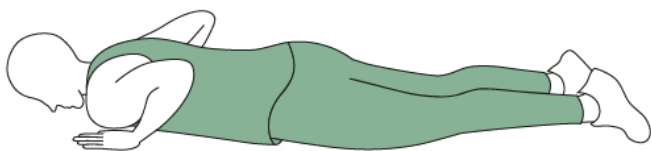
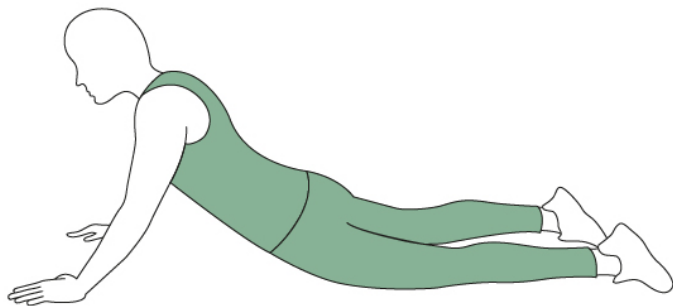


Bild 18–19:

Ligg på mage med böjda armbågar och placera händerna under axlarna. Sträck upp till raka armar så att ryggen böjs bakåt. Bäckenet får inte lyfta från underlaget.

Grön: När armarna är raka och bäckenet kvar i underlaget.

19



Thoracal rotation

20

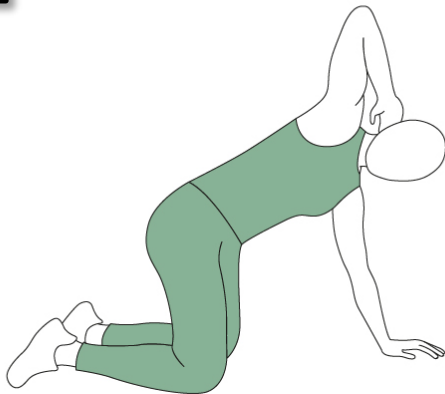


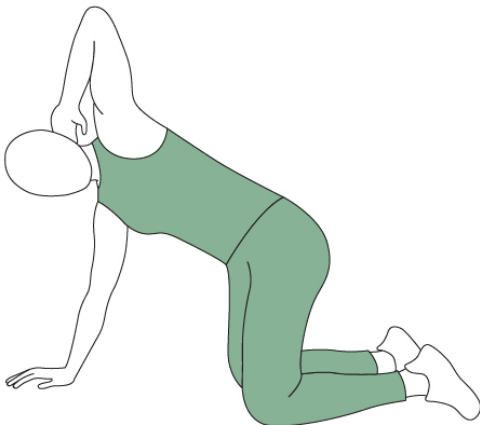
Bild 20–21:

Stå i knäfyrfota och placera ena handen i nacken. Roterar överkroppen maximalt åt höger/vänster.

Höger + vänster

Grön: Armbågsspetsen pekar uppåt i minst 45°.

21



Kontralateral knäfyrfota

22

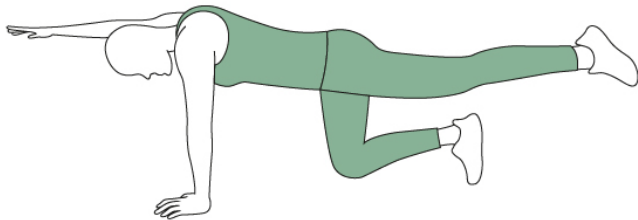


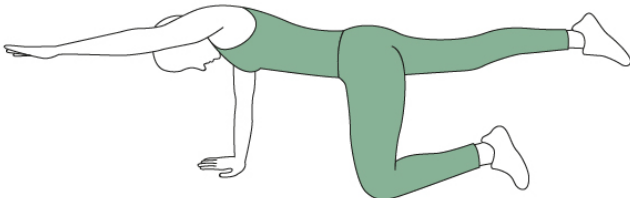
Bild 22–23:

Stå i knäfyrfota. Sträck ut motsatt arm och ben så att de är parallella med underlaget. Spänn magen och håll ryggen stilla, så att höfterna är parallella med varandra. Håll 15 sekunder.

Höger + vänster

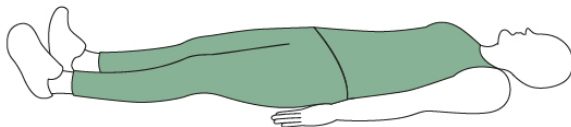
Grön: Klarar att hålla positionen i 15 sekunder.

23

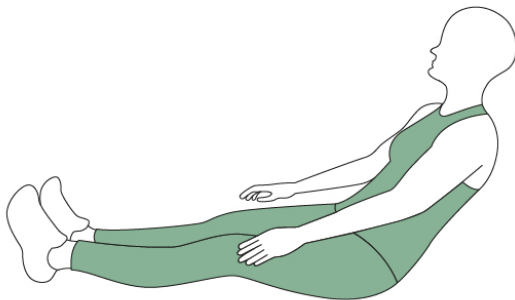


Bukmuskelstyrka

24:1



24:2



24:3

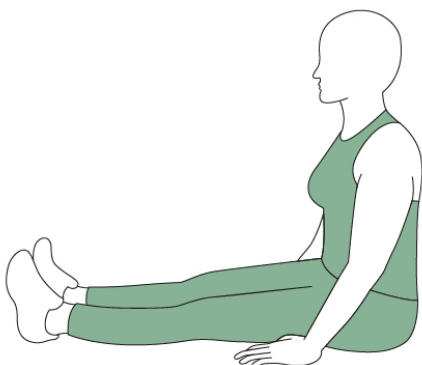


Bild 24, 1–3:

Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidorna. Res dig upp till sittande med armarna i luften och utan att benen lyfter. Genomför 3 reps.

Grön: Klarar att resa sig upp till sittande utan att benen lyfter 3 gånger.

Bålstabilitet

25:1



25:2



25:3

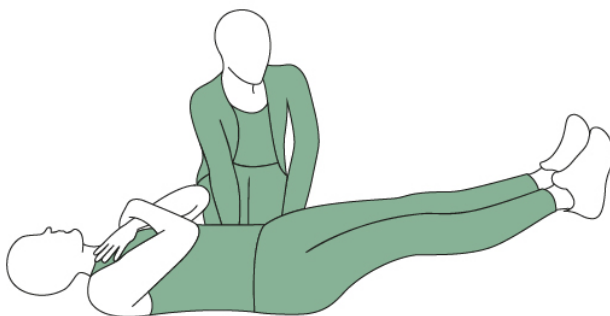


Bild 25, 1–3:

Ligg på rygg med benen rakt upp och armarna korsade över bröstet. Pressa ner svanken i underlaget. Sänk långsamt ner raka ben utan att svanken lyfter. Som utförare kan du hålla handen i svanken för att känna om/när svanken lyfter.

Grön: Klarar att sänka benen till 30° utan att svanken lyfter.

Thomas test

26

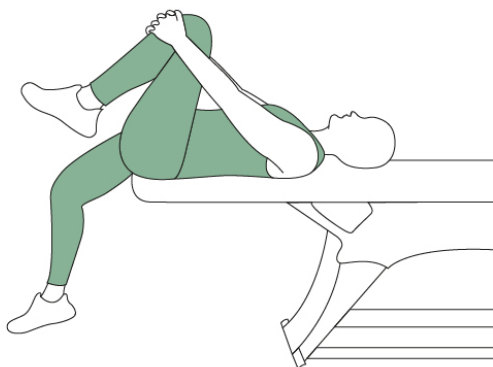


Bild 26–27:

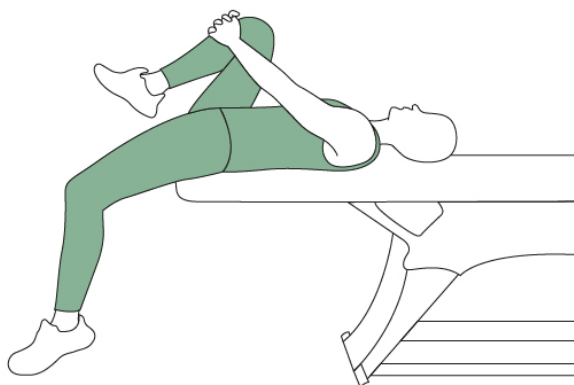
Ligg på rygg med benen utanför britskanten. Dra ena knät mot dig för att rätta ut lordosen. Låt det andra benet hänga avslappnat ner.

Testar rörligheten i m. iliopsoas och m. rectus femoris. Om iliopsoas är stram kommer låret att åka upp och höften flekteras. Om rectus femoris är stram kommer underbenet att stå ut.

Höger + vänster

Grön: Om låret är parallellt med britsen och underbenet hänger ner.

27



Ryggmuskelstyrka

28

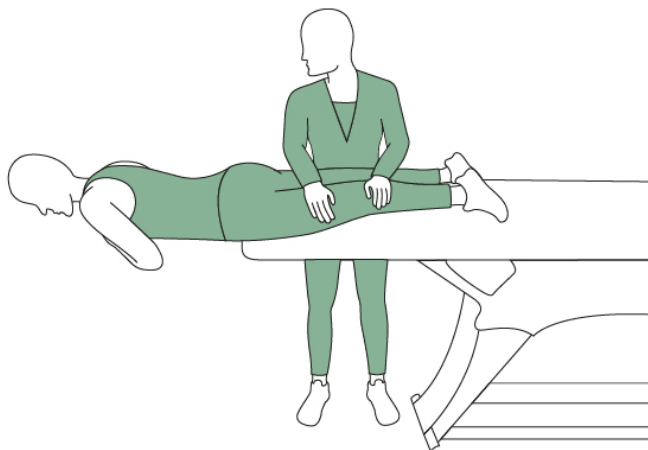


Bild 28:

Ligg på mage med överkroppen utanför britskanten och bäckerkanten i höjd med britsens ände. Ta stöd mot golvet eller psoaskudde för att komma i position. Som utförare fixerar du benen (använd gärna traktionsbälte som hjälpmedel) och deltagaren lyfter överkroppen till horisontalplan med armarna korsade över bröstet.

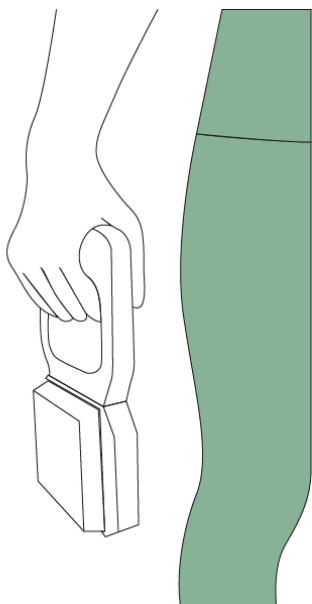
Grön:

Män: Klarar att hålla positionen i 1 minut.

Kvinnor: Klarar att hålla positionen i 45 sekunder.

Handstyrka

29



30

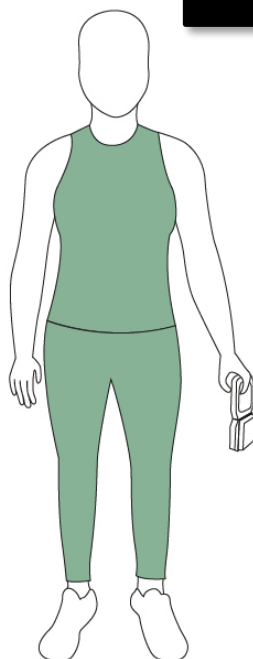


Bild 29–30:

Håll armen rak och lätt abducerad från kroppen. Krama så hårt du kan med handen. Bäst av tre försök/sida. Mäts med Vigorimeter eller Gripmeter.

Höger + vänster

Grön om man klarar minst:

Män: 380 N mätt med Gripmeter, 110 kPa mätt med Vigorimeter.

Kvinnor: 224 N mätt med Gripmeter, 99 kPa mätt med Vigorimeter.

Referensvärden från TIPPA.

Arm-/skulderstyrka

31

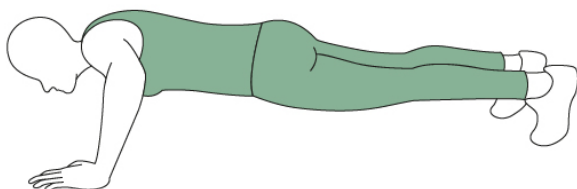


Bild 31:

Män: Stå på tårna med händerna brett isär. Spänn magen och böj armbågarna till 90° som vid en armhävning och håll i 15 sekunder.

Grön: Klarar att hålla 15 sekunder utan att tappa hållningen.

32

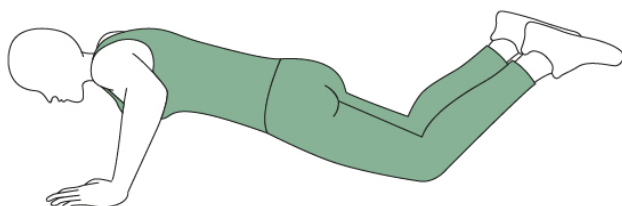


Bild 32:

Kvinnor: Som ovan men på knäna.

Grön: Klarar att hålla 15 sekunder utan att tappa hållningen.

Bedömning av respektive test

För att deltagaren ska få samma bedömningen oavsett vem som utför Funktionsanalysen, görs bedömning utifrån 3 nivåer:

Grönt	Normal rörlighet och styrka eller belastning utan smärta.
Gult	Testet kan inte utföras enligt de standardiserade riktlinjerna p g a nedsatt rörlighet, styrka eller belastningsförmåga men utan smärta.
Rött	Smärta begränsar utförandet av testet.

Om deltagaren inte kan genomföra ett eller flera tester, ange om orsaken är begränsad rörlighet (gul) eller smärta (röd).

För att få en sammanfattande bedömning av rörlighet och styrka krävs svar på samtliga tester.

Sammanfattande bedömning

Utifrån vad du som användare angett för nivå (Grönt, Gult eller Rött) i Plustoo på respektive rörlighets/styrketest, beräknas automatiskt en sammanfattande bedömning för rörlighet respektive styrka. Enligt följande:

Rörlighet (19 frågor)

1 eller fler röda = röd bedömning

4 eller fler gula, ingen röd = gul bedömning

16 eller fler gröna, ingen röd och max 3 gula = grön bedömning

Styrka (8 frågor)

1 eller fler röda = röd bedömning

2 eller fler gula, ingen röd = gul bedömning

7 eller fler gröna, ingen röd och max 1 gul = grön bedömning