



FMS - Ocena funkcjonalna. Badanie przesiewowe, polegające na ocenie fundamentalnych wzorców ruchowych jakich uczymy się podczas rozwoju neuromotorycznego. Oceniane wzorce ruchowe to: przysiad, przeniesienie nogi nad poprzeczką, przysiad w wykroku, ocena ruchomości obręczy barkowej, aktywne uniesienie wyprostowanej nogi, wyprost kończyn górnych w leżeniu przodem (pompka), stabilność rotacyjna tułowia. Wychwytyjemy informacje o globalnym wzorcu ruchowym. Pozwala ocenić ruchomość stawów, koordynację mięśniowo-nerwową, stabilność lokalną i globalną, jakość wykonywania wzorców oraz znajduje słabe ogniwa łańcucha kinematycznego.

Wszystkie testy oceniamy w skali 0 do 3:

- 3 - prawidłowe wykonanie wzorca ruchowego
- 2 - wykonanie wzorca z kompensacją
- 1 - niezdolność do wykonania wzorca
- 0 - ból podczas ruchu

Każdy test powtarzamy 3 razy, wykonujemy bez rozgrzewki, w stroju sportowym. Oceniamy najlepszą próbę.

Rodzaje testów i zakres oceny:

- Głęboki przysiad – ocena stawów biodrowych, barkowych, kolan, kręgosłupa i stawów skokowych
jest testem pozwalającym na ocenę ogólnej mechaniki ciała
pozwala ocenić obustronną, symetryczną i funkcjonalną ruchomość w stawach biodrowych, kolanowych oraz skokowych
drażek trzymany ponad głową pozwala na ocenę mobilności obręczy barkowej i odcinka piersiowego kręgosłupa
- 1. Pozycja wyjściowa: Osoba przyjmuje pozycję stojącą ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder oraz drążkiem trzymany nad głową. 2. Ruch: Badany wykonuje jak najniższy przysiad. Pięty muszą być utrzymane na podłożu, głowa wyprostowana, a drążek trzymany ponad nią.

- Przeniesienie nogi nad poprzeczką – ocena stabilizacji bocznej miednicy, tułowia i bioder
opracowany jest w celu oceny mobilności i stabilności całego łańcucha kinematycznego kończyny dolnej i tułowia
ocenia obustronną funkcjonalną ruchomość i stabilizację w stawach biodrowych, kolanowych skokowych, jak również jest sprawdzianem balansu i dynamicznej stabilizacji
 1. Przed wykonaniem testu należy ustawić płotek na wysokości guzowatości kości piszczelowej osoby badanej.
 2. Pozycja wyjściowa: Stopy są rozstawione na szerokość bioder i dotykają podstawy. Drażek ułożony na barkach, równoległe do podłoża.
 3. Ruch: Badany wykonuje przejście jednonóż nad płotkiem, starając się ustawić stopę tak, aby pięta dotknęła podstawy po drugiej stronie. Następnie wraca do pozycji wyjściowej. Przez cały test kończyna podporowa powinna być wyprostowana w stawie biodrowym.
- Przysiad w wykroku – ocena stawu skokowego i stabilności kolana
ocenia mobilność i stabilizację tułowia, miednicy, bioder, kolan i stawów skokowych
ocenia zdolność tułowia do przeciwdziałania siłom rotacyjnym, z jednoczesnym zachowaniem prawidłowego ustawienia
 1. Przed przystąpieniem do testu wykonuje się pomiar długości goleni od podłoża do szpary stawowej stawu kolanowego u osoby testowanej.
 2. Pozycja wyjściowa: Osoba badana ustawia jedną kończynę dolną na podstawie. Badający odmierza od palców długość goleni i zaznacza miejsce, na którym badany powinien ustawić piętę drugiej kończyny. Stopy ustawione są w jednej linii. Drażek znajduje się za plecami, ipsilateralna ręka w stosunku do kończyny dolnej zakroczonej chwyta go u góry, przeciwna ręka u dołu.
 3. Ruch: Badany wykonuje wypad w powolny, kontrolowany sposób.
- Mobilność obręczy barkowej (dodatkowo test prowokacyjny bólu)
ocenia obustronną ruchomość obręczy barkowej, łącząc rotację wewnętrzną z przywiedzeniem oraz rotację zewnętrzną z odwiedzeniem
prawidłowa ruchomość wymaga również mobilności w stawie ramiennie-łopatkowym oraz w odcinku piersiowym kręgosłupa
 1. Przed testem należy wykonać test ciasnoty Neara w celu wykluczenia ewentualnego konfliktu w stawie podbarkowym.
 2. Badający mierzy długość dłoni od linii nadgarstka do końca trzeciego palca.
 3. Badany zaciska dłoń w pięści. Jedną ręką wykonuje maksymalne przywiedzenie z jednoczesną rotacją wewnętrzną w stawie ramiennym, a drugą od góry maksymalne odwiedzenie i rotację zewnętrzną.

4. Osoba badająca mierzy odległość między pięściami

- Aktywne uniesienie prostej nogi do góry – ocena długości i napięcia mięśni grupy kulszowo-goleniowej
ocenia zdolność do uniesienia kończyny dolnej przy ustabilizowanym tułowiu
ocenia elastyczność i rozciągnięcie grupy tylnej mięśni uda oraz mięśnia brzuchatego łydki podczas utrzymywania aktywnego wyprostu przeciwnej kończyny
ocenia funkcjonalną elastyczność grupy tylnej mięśni uda, jak również pasywną elastyczność mięśnia lędźwiowego kończyny przeciwnej
 1. Pozycja wyjściowa: Test wykonywany jest przez badanego w pozycji leżenia tyłem, z ramionami wzdłuż tułowia. Podstawa umieszczona jest pod stawami kolanowymi.
 2. Ruch: Badany unosi kończynę dolną z wyprostowanym stawem kolanowym oraz ze stopą zgiętą grzbietowo w stawie skokowo-goleniowym. Kończyna przeciwna powinna zostać wyprostowana, cały czas w kontakcie z podstawą.
 3. W momencie osiągnięcia pozycji końcowej badany umieszcza drążek na wysokości kostki przyśrodkowej prostopadle do podłoża.
- Wyprost w łokciach z leżenia przodem (pompka w podporze) – ocena stabilności kompleksu biodrowo-miedniczo-lędźwiowego
celem testu jest ocena stabilności tułowia w płaszczyźnie strzałkowej podczas symetrycznej pracy ramion
wahania tułowia (górze-dół) podczas wykonywania ćwiczenia świadczą o rozproszeniu energii i zwiększonym ryzyku odniesienia kontuzji
 1. Przed wykonaniem właściwego testu należy przeprowadzić pretest polegający na wykonaniu biernego przeprostu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Ból podczas pretestu dyskwalifikuje osobę badaną do wykonania testu ugięcia ramion w podporze.
 2. Pozycja wyjściowa: Badany przyjmuje pozycję w leżeniu przodem. Dłonie ustawione są na wysokości czoła u mężczyzn. W przypadku kobiet dłonie leżą na poziomie brody.
 3. Ruch: Badany wykonuje przejście z pozycji leżenia przodem do pozycji podporu.
 4. Jeżeli badany nie jest w stanie wykonać tej próby, obniża się odpowiednio punkt podparcia
- Stabilność rotacyjna tułowia – ocena stabilizacji rotacyjnej tułowia i asymetrii
celem testu jest ocena stabilności tułowia w płaszczyźnie strzałkowej podczas symetrycznej pracy ramion
wahania tułowia (górze-dół) podczas wykonywania ćwiczenia świadczą o rozproszeniu energii i zwiększonym ryzyku odniesienia kontuzji
 1. Przed wykonaniem testu osoba badająca powinna przeprowadzić test poprzedzający, polegający na wyproście odcinka piersiowego w klęku podpartym. Występujący ewentualny

ból podczas pretestu uniemożliwia wykonanie testu stabilności rotacyjnej tułowia.

2. Pozycja wyjściowa: Badany przyjmuje pozycję w klęku podpartym. Stawy ramienne i biodrowe zgięte do 90° . Między stawami kolanowymi znajduje się podstawa.

3. Ruch: Badany jednocześnie unosi kończynę górną i dolną po tej samej stronie ciała. Po wyprostowaniu kończyn należy równocześnie je zgiąć, aby dotknąć łokciem kolana. Następnie wykonuje się ponowny wyprost w kończynach i powraca do pozycji wyjściowej.