PODSTAWY MASAŻU

Testy Funkcjonalne (zachęcam po zapoznaniu się z materiałami filmowymi

do wykonania testów)

1.Test Cozena służy do wykazania obecności zespołu bólowego bocznego

przedziału stawu łokciowego, znanego jako objaw łokcia tenisisty.

Podczas wykonywania testu ważne jest, aby w odpowiedniej pozycji ustawić

mięsień prostownik promieniowy długi nadgarstka i mięsień prostownik

promieniowy krótki nadgarstka.

Test Cozena – wykonanie

W celu wykonania testu Cozena prosimy pacjenta, aby przyjął wygodną

pozycję siedzącą przy stole. Następnie stabilizujemy staw łokciowy

chwytając w okolicy nadkłykcia bocznego kości ramiennej. W takiej

pozycji prosimy pacjenta, aby wykonał nawrócenie przedramienia, zacisnął

palce w pięść i odchylił ją w kierunku promieniowym. Teraz prosimy

pacjenta, aby wykonał wyprost w nadgarstku, podczas gdy fizjoterapeuta

stawia opór.

<https://www.youtube.com/watch?v=n5uDbUpOHl4>

2.Test Apleya (test dystrakcyjno-kompresyjny, Grinding test) składa się

z dwóch części. Pierwsza dotyczy struktur torebkowo-więzadłowych, a

druga odnosi się do łąkotek. Nazwa testu pochodzi od nazwiska

brytyjskiego chirurga ortopedy Alana Grahama Apley’a, który żył w latach

1914 – 1996. To właśnie on odkrył tę metodę oceny stawu kolanowego.

Test Apleya – wykonanie

W celu wykonania testu Apleya pacjenta znajduje się w pozycji leżenia

przodem z badaną kończyną dolną ustawioną w zgięciu pod kątem 90 stopni

w stawie kolanowym. Następnie fizjoterapeuta stabilizuje udo pacjenta

swoim kolanem. W takiej pozycji badający wykonuje jednocześnie trakcję

wraz z rotacją wewnętrzną i zewnętrzną podudzia. Następnie badający

wykonuje jednocześnie kompresję wraz z rotacją wewnętrzną i zewnętrzną

podudzia.

<https://www.youtube.com/watch?v=grDUTWuE_mo>

Interpretacja testu

Jeżeli pacjent podczas wykonywania trakcji i rotacji odczuwa ból lub

dochodzi do zwiększenia ruchomości rotacji w porównaniu do kończyny

zdrowej, może to świadczyć o uszkodzeniu torebkowo-więzdłowym. Ból przy

rotacji wewnętrznej może oznaczać uszkodzenie bocznych struktur

torebkowo-więzadłowych, z kolei przy rotacji zewnętrznej przyśrodkowych.

Jeżeli pacjent podczas wykonywania kompresji i rotacji odczuwa ból lub

dochodzi do zmniejszenia ruchomości rotacji w porównaniu do kończyny

zdrowej, może to świadczyć o uszkodzeniu łąkotek. Ból przy rotacji

wewnętrznej może oznaczać uszkodzenie łąkotki bocznej, a przy rotacji

zewnętrznej przyśrodkowej.

Wiarygodność testu Apleya

Czułość testu: 60%

Specyficzność testu: 70%

Bibliografia

Hegedus EJ, Cook C, Hasselblad V, Goode A, McCrory DC. Physical

examination tests for assessing a torn meniscus in the knee: a

systematic review with meta-analysis. Journal of Orthopaedic and Sports

Physical Therapy, 2007; 37(9), 541-50.

Buckup K., Buckup J. Testy kliniczne w badaniu kości, stawów i mięśni.

PZWL, Warszawa 2014