Функционально-двигательные тесты

Функционально-двигательные тесты применяются для диагностики функции опорно-двигательной системы. Существует определенный набор простых и надежных тестов, позволяющих быстро оценить объем движений, способность к самообслуживанию и состояние функции группы мышц какого-либо отдела двигательного аппарата. Повторное тестирование в процессе восстановительного лечения позволяет оценивать эффективность проводимого лечения. Определенным набором таких тестов должен владеть каждый врач или инструктор ЛФК, их количество и состав зависит от уровня профессиональной подготовки и направления работы специалиста.

Каждый такой тест имеет название, четко сформулированное задание (технику выполнения), методику оценки и диагностическое значение. Приведем примеры некоторых из них (табл.6, 7, 8, 9).

Таблица 6

1. **Тест на гибкость позвоночника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка** | **Значение** |
| Выполняется наклон с прямыми ногами из положения сидя. Обследуемый (без обуви) садится со стороны (отметки "-") так, чтобы его пятки оказались на линии нулевой отметки (расстояние между пятками – 20–30 см, ступни вертикально, руки вперед-внутрь, ладони вниз). Тестирующий прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклона. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Перед тестом выполняется небольшая разминка мышц задней поверхности бедра и мышц спины | Результат (лучший) засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Если обследуемый не достает нулевой отметки, его гибкость оценивается количеством сантиметров со знаком минус | отражает физическое состояние пояснично-крестцового отдела позвоночника, растянутость связок, мышц спины и задней поверхности бедра |
| https://3ys.ru/images/lib/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/66fe854b19b34b5ae0103af5347387bf/820dafdc71e7f249aea778db1baf0207.jpg | | |

При исследовании функции кисти оценивается серия тестов: кулачный захват, пальцевой захват, противопоставление пальцев (1 и остальные), тонкий захват. Существует множество тестов для оценки осанки, выравнивания нижних конечностей, функции позвоночника, стопы. Существуют методы количественной оценки функции на основании сопоставления серии тестов. Например, оценка функции нижней конечности.

Методика оценки тяжести нарушения функции нижних конечностей (М.А. Берглезов, В.И. Угнивенко, 1985).

Таблица 7

1. **Тест Томаса для оценки сгибательной контрактуры тазобедренного сустава**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка** | **Значение** |
| Лежа на спине, подтяните колено к грудной клетке руками, другая нога выпрямлена и располагается свободно | При положительном тесте выпрямленная нога соприкасается с полом. При укорочении мышц сгибателей или контрактуры сустава выпрямленная нога приподнимается над полом | Оценивается наличие и степень контрактуры в тазобедренном суставе и укорочение пояснично-подвздошной мышцы |
| https://3ys.ru/images/lib/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/66fe854b19b34b5ae0103af5347387bf/098c171eb7274d01bfd77ab6b2e47602.jpghttps://3ys.ru/images/lib/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/66fe854b19b34b5ae0103af5347387bf/0dd5775ba249b8b6f2300233abf10350.jpg  Положительный тест Томаса Отрицательный тест Томаса | | |

Таблица 8

1. **Тест стоя на одной ноге для оценки функции мышц тазобедренного сустава**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка** | **Значение** |
| Стоя поднимите одну ногу, колено вперед | При положительном тесте таз по отношению к опорной ноге не изменяет своего положения (А), при слабости средней ягодичной мышцы на стороне опорной ноги, он опускается, при укорочении сгибателя бедра таз приподнимается, поясничный лордоз увеличивается (Б) | Оценивается наличие и степень контрактуры в тазобедренном суставе и укорочение пояснично-подвздошной мышцы, а также функция средней ягодичной мышцы |
| https://3ys.ru/images/lib/lechebnaya-fizicheskaya-kultura/66fe854b19b34b5ae0103af5347387bf/e4594d0f812d3bcbe371c9ee5c18e8f4.jpg | | |

Таблица 9

1. **Серия тестов для оценки функции плечевого сустава**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание** | **Оценка** | **Значение** |
| Положить ладонь руки на макушку головы | Тест выполняется без затруднения, рука доходит до уровня подбородка, рука не поднимается выше уровня плечевого сустава | Оценивается наличие приводящей и ротационной Контрактуры. Выполнение бытовых функций: не ограниченно, ограничено, резко затрудненно |
| Стоя, завести руку за спину. Удерживать туловище прямо | Рука свободно доходит до угла противоположной лопатки, рука не поднимается выше уровня поясницы, рука не заводится за спину | То же |
| Стоя, согнуть руку в локтевом суставе, локти прижать к бокам грудной клетки и удерживать в этой позиции, ладони в нейтральной позиции. Развести предплечья в стороны (за счет ротации плеча) | Разведение (наружная ротация не ограничена, ротация не возможна, плечо находится в положении внутренней ротации | То же |