

TESTUL 3

EVALUAREA MOBILITĂȚII COLOANEI VERTEBRALE ȘI ARTICULAȚIILOR COXOFEMURALE

Ne vom raporta la *Testul de mobilitate Schöber etajat* „distanța degete-sol”, ce evaluează atât gradul de mobilitate al coloanei vertebrale prin mișcarea de flexie a trunchiului, cât și mobilitatea articulațiilor coxofemorale și suplețea mușchilor ischiogambieri și gastrocnemieni. Mușchii ischiogambieri flexează (îndoaie) piciorul la nivelul genunchiului. Mușchii triceps sural sunt un complex muscular voluminos situați în planul superficial al regiunii posterioare a gambelor formați din mușchii gastrocnemian și solear. Tricepsul sural constituie proeminența posterioară a gambei numită *pulpă*.

Ca primă etapă constatativă veți măsura distanța dintre sol și vârful degetului mijlociu de la mâini (mediusului - dactilion), unde valoarea normală ar trebui să fie zero, adică să atingem solul. Deficitul sau excesul de mobilitate se notează prin calificative:

-foarte bine;

-bine;

-mediu;

-slab.

Procedura de încălzire

Înainte de începerea testării, subiectul trebuie să facă câteva mișcări de „încălzire”, ce vor mări treptat gradul de suplețe:

1) - din poziția stând, cu picioarele întinse și apropiate, genunchii întinși, aplecați trunchiul până la maximum posibil. În funcție de posibilitățile fiecăruia, fără a forța, mâinile pot prinde gradual; **bicepsii femurali / gambele / gleznelor**.

2) - din poziția stând, cu picioarele întinse și apropiate, genunchii întinși, prindeți cu ambele antebrate zona din spatele genunchilor, mâinile prinzându-se între ele la nivelul încheieturii pumnului, aplicând o presiune treptată crescând astfel suplețea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemorale.

Procedura de lucru în vederea testării

Poziție inițială: stând cu picioarele întinse și apropiate, genunchii întinși.

Execuție: îndoirea spre înainte a trunchiului cu brațele și palmele întinse spre podea (genunchii nu se îndoie în timpul executării exercițiului!).

Se menține 3 secunde în poziția realizată de subiect în funcție de posibilități sale. Nu se vine brusc spre sol!

Etape și constatări

- a) – subiectul nu atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini;
- b) – subiectul atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini (trece la următorul nivel!);
- c) – subiectul “lipește” pe podea ambele palme de la mâini, pe toată suprafața palmară (trece la următorul nivel!);
- d) – subiectul prinde cu ambele antebrate încheietura genunchilor, mâinile prinzându-se între ele la nivelul încheieturii pumnului, urmând lipirea frunții de genunchi și menținere 3 secunde.

Valori exprimate în calitative în funcție de vârstă și gen					
Vârsta	(19)20 - 29	30 -39	40 - 49	50 - 59	60 - >
Femei					
Foarte bine	Fruntea pe coapse	Fruntea pe coapse	Fruntea pe coapse	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea
Bine	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele
Mediu	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele
Slab	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua
Bărbați					
Foarte bine	Fruntea pe coapse	Fruntea pe coapse	Fruntea pe coapse	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea
Bine	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea	Toată palma pe podea	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele
Mediu	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele	Atingerea podelei cu degetele
Slab	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua	Fără contact cu podeaua

NOTĂ: Recomandăm atingerea frunții de coapse, întrucât în cazul tinerelor și femeilor care au un bust proeminent, se influențează corectitudinea evaluării, scoțând din context flexia zonei cervicale. Precizăm acest lucru, existând și variante de testare unde se menționează atingerea pieptului de coapse.