

Sairaala _____

1/2

LASTEN TOIMINNALLINEN LIHASTESTAUS**MITTAUSLOMAKE**

Nimi _____ Sotu _____ Os. _____

Mittaaja _____ Pvm _____ Os. _____

Dominantti käsi: oikea _____ vasen _____

OIKEA	Suoritus	Testattava lihas	VASEN
_____	Lantion laskeutuminen - Trendelenburg	Gluteus medius	_____
_____	Käsien työntö eteenpäin	Serratus anterior	_____
_____	Nousu kyykystä	Gluteus maximus Quadriceps femoris	_____
_____	Seisten varpasiin kurkottaminen	Selän ekstensorit Gluteus maximus	_____
_____	Kantapäille nousu (3 v. alkaen)	Tibialis anterior Extensor hallucis longus	_____
_____	Varpaille nousu	Gastrocnemius-soleus	_____
_____	Askelnousu tuolille n. 30 cm tasolle	Lantion fleksorit Hamstringit Quadriceps femoris Lantion ekstensorit	_____
_____	Kottikärrykävely	Triceps brachii Latissimus dorsi Serratus anterior	_____
_____	Käsien varassa ponnistaminen	Trapeziuksen yläosat Triceps brachii Latissimus dorsi Trapeziuksen alaosat Serratus anterior	_____
_____	Selinmakuulta istumaan nousu (6 v. alkaen)	Niskan fleksorit Rectus abdominis	_____

OIKEA	Suoritus	Testattava lihas	VASEN
_____	Selinmakuulta istuma- asentoon vetäminen	Biceps brachii Sormien fleksorit Kaulan fleksorit	_____
_____	Siltaliike	Gluteus maximus	_____
_____	Pyöräily selinmakuulla	Lonkan fleksorit Quadriceps femoris	_____
_____	Lentokoneasento	Niskan ekstensorit Selän ekstensorit Trapezius Deltoideus	_____
_____	Taaksepäin potkiminen penkin päällä	Gluteus maximus	_____

Kuvaileva tieto

Asento/ryhti: _____
(Lievä lanneselän lordoosi ja lievä scapulan ulkoneminen (2-5 v) yleistä. Mittaajan tulee tarkkailla symmetrisyyttä hartioissa, lantiossa, alaraajojen pituudessa ja ääriosien ympärysmittassa.)

Kävely: _____

Juoksu, hypyt: _____

Asteikko:	N normaali	5
	M lievästi vaikeuksia	4
	K keskivaikea	3
	S selkeät vaikeudet	2

Huomioita
