

Μυϊκά Τεστ

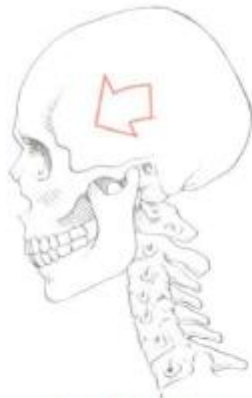
5-βάθμια κλίμακα αξιολόγησης Μυϊκής Δύναμης

Βαθμός	Αξία	Βαθμολογία κίνησης
5+	Φυσιολογική (100%)	Ολοκλήρωση της τροχιάς έναντι της βαρύτητας και μέγιστη αντίσταση
4	Καλή (75%)	Ολοκλήρωση της τροχιάς κίνησης έναντι της βαρύτητας με λίγη αντίσταση
3+	Μέτρια+	Ολοκλήρωση της τροχιάς κίνησης έναντι της βαρύτητας με ελάχιστη αντίσταση
3	Μέτρια (50%)	Ολοκλήρωση της τροχιάς κίνησης έναντι της βαρύτητας
3-	Μέτρια -	Τμήμα αλλά όχι πλήρης τροχιά κίνησης έναντι της βαρύτητας
2+	Πτωχή+	Αρχίζει η κίνηση έναντι της βαρύτητας
2	Πτωχή (25%)	Ολοκλήρωση της τροχιάς κίνησης με ελαττωμένη τη βαρύτητα
2-	Πτωχή-	Αρχίζει η κίνηση αν περιορισθεί η επίδραση της βαρύτητας
1	Τυχός	Ενδείξεις μυϊκής συστολής χωρίς κίνηση στην άρθρωση
0	Μηδέν	Δεν ψηλαφάται μυϊκή συστολή

Orthopedic Physical Assessment, 6th edition by David J.Magee

ΜΥΙΚΑ ΤΕΣΤ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

Κάμψη & Έκταση Κεφαλής & Αυχένα



CAPITAL FLEXION



CAPITAL EXTENSION

FLEXION
AND EXTENSION
OF THE
HEAD AND NECK



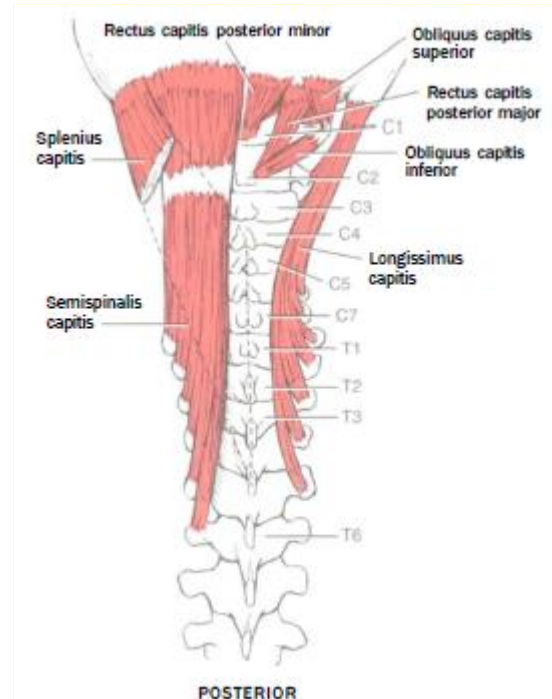
CERVICAL FLEXION



CERVICAL EXTENSION

1. ΈΚΤΑΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ (εύρος κίνησης 0-25°)

Μειζ.οπ.ορθός κεφαλικός
Ελ.οπ.ορθός κεφαλικός
Άνω λοξός κεφαλικός
Κάτω λοξός κεφαλικός
Μήκιστος κεφαλικός
Ημιακανθώδης κεφαλικός
Σπληνιοειδής κεφαλικός



Βαθμός (5). Ο ασθενής είναι σε πρηνή κατάκλιση με το κεφάλι εκτός κρεβατιού, τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Βάζουμε αντίσταση στο ινίο και το άλλο χέρι κάτω από το σαγόνι για προστασία. Ο ασθενής εκτελεί έκταση της κεφαλής και εμείς εφαρμόζουμε αντίσταση. Βαθμός 4 με λιγότερη αντίσταση. Βαθμός 3 ίδια θέση εκτελεί την κίνηση χωρίς αντίσταση.

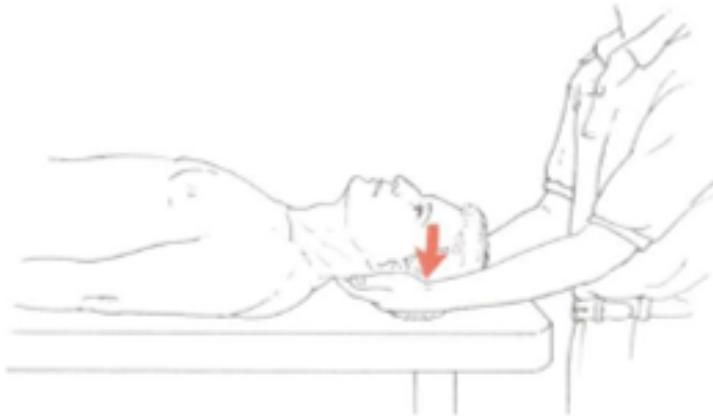
Βαθμός 5, 4

** Παράγγελμα: Κοίτα προς τον τοίχο. Κράτα, μη με αφήσεις να σε σπρώξω (για το 3 το ίδιο δίχως αντίσταση με το χέρι)*



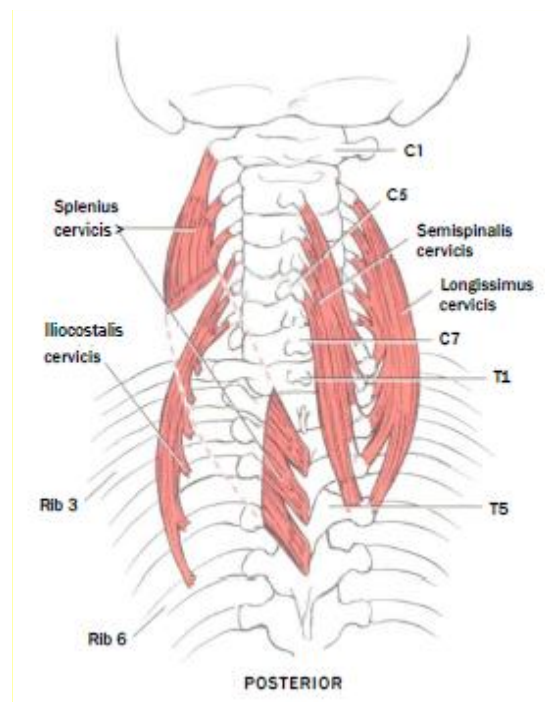
Βαθμός (2) Ο ασθενής είναι σε ύπτια θέση με το κεφάλι επάνω στο κρεβάτι, τοποθετούμε τα χέρια μας στην βάση του κεφαλιού και στους πρώτους αυχενικούς σπονδύλους, ζητάμε στον ασθενή να εκτελέσει έκταση κεφαλής. Βαθμός 1 έχουμε σύσπαση, Βαθμός 0- δεν ψηλαφάται μυϊκή δραστηριότητα.

** Παράγγελμα: Κοίτα προς εμένα χωρίς να σηκώσεις το κεφάλι ή σήκωσε ψηλά το πιγούνι σου*



2. ΕΚΤΑΣΗ ΑΥΧΕΝΑ (εύρος κίνησης 0-30°)

Ακανθώδης αυχενικός
Μεσακάνθιοι αυχενικοί
Μεσεγκάρσιοι αυχενικοί
Στροφείς αυχενικοί



Βαθμός (5) Ο ασθενής είναι σε πρηνή κατάκλιση με το κεφάλι εκτός κρεβατιού, τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Βάζουμε αντίσταση στο κεφάλι (βρεγματική χώρα) και το άλλο χέρι κάτω από το σαγόνι για ασφάλεια. Ο ασθενής εκτελεί έκταση αυχένα χωρίς να σηκώσει το πηγούνι και εμείς εφαρμόζουμε αντίσταση. Βαθμός 4 με λιγότερη αντίσταση. Βαθμός 3 ίδια θέση εκτελεί την κίνηση χωρίς αντίσταση.

Βαθμός 5, 4

* *Παράγγελμα: Σπρώξε το χέρι μου αλλά συνέχισε να κοιτάς στο πάτωμα (για το 3 το ίδιο δίχως αντίσταση με το χέρι)*



Βαθμός 3 (με θωρακική σταθεροποίηση σε περίπτωση αδυναμίας)



Βαθμός (2) Ο ασθενής είναι σε ύπτια θέση με το κεφάλι επάνω στο κρεβάτι, τοποθετούμε τα χέρια μας στην βάση του κεφαλιού και στους αυχενικούς σπονδύλους, ζητάμε στον ασθενή να εκτελέσει έκταση αυχένα. Βαθμός 1 έχουμε σύσπαση, Βαθμός 0 - δεν ψηλαφάται μυϊκή δραστηριότητα.

Βαθμός 2, 1

** Παράγγελμα: Προσπάθησε να πιέσεις το κεφάλι σου στα χέρια μου*

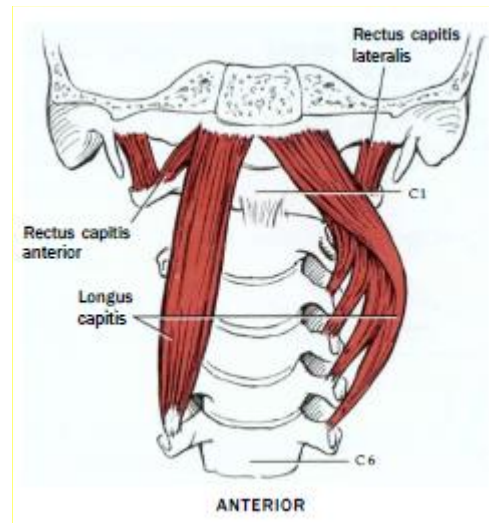


3. ΚΑΜΨΗ ΚΕΦΑΛΗΣ (εύρος κίνησης 0-15°)

Πρόσθιος ορθός κεφαλικός

Πλάγιος ορθός κεφαλικός

Επιμήκης κεφαλικός



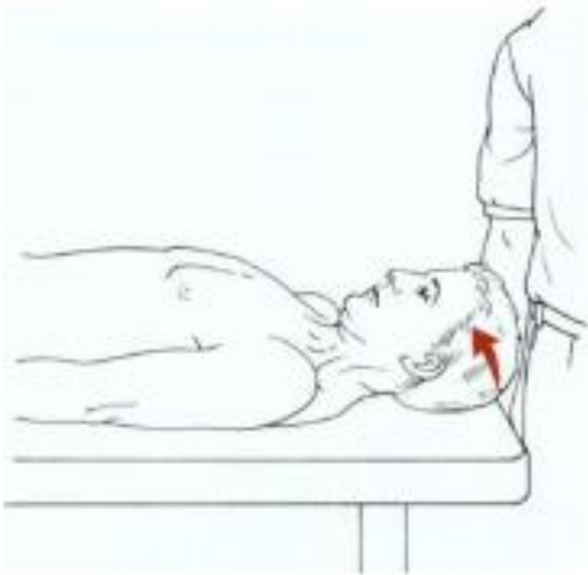
Βαθμός (5) Ο ασθενής είναι σε ύπτια κατάκλιση με το κεφάλι πάνω στο κρεβάτι, τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Βάζουμε αντίσταση στο σαγόνι και ζητάμε να εκτελέσει κάμψη της κεφαλής χωρίς να σηκώσει τον αυχένα (σαν να κάνει νεύμα χωρίς να κινήσει τον αυχένα). Βαθμός 4 με λιγότερη αντίσταση. 3 ίδια θέση εκτελεί την κίνηση χωρίς αντίσταση.

Βαθμός 5, 4

* *Παράγγελμα: Τράβα το πιγούνι σου προς τα μέσα, μην με αφήσεις να σου τραβήξω το σαγόνι (για το 3 το ίδιο δίχως αντίσταση με τα χέρια)*

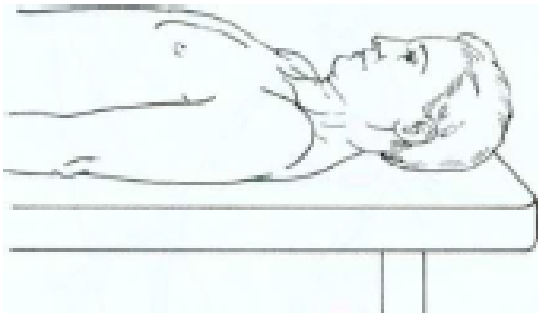


Βαθμός 3



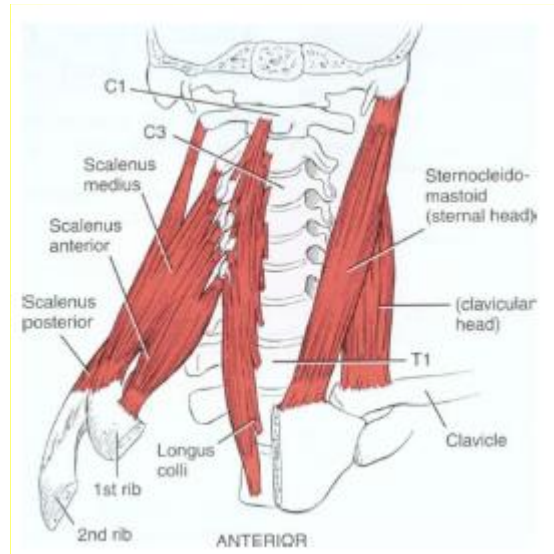
Βαθμός (2) Ο ασθενής είναι σε ύπτια θέση με το κεφάλι επάνω στο κρεβάτι τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Εκτελεί την κίνηση κατά ένα μέρος του φυσιολογικού εύρους. Βαθμός 1 έχουμε σύσπαση, Βαθμός 0 δεν ψηλαφάται μυϊκή δραστηριότητα.

* Παράγγελμα: Προσπάθησε να τραβήξεις το πιγούνι σου προς τα μέσα



4. ΚΑΜΨΗ ΑΥΧΕΝΑ (εύρος κίνησης 0-45°)

Πρόσθιος σκαληνός
Μέσος σκαληνός
Οπίσθιος σκαληνός
Στερνοκλειδομαστοειδής



Βαθμός (5) Ο ασθενής είναι σε ύπτια κατάκλιση με το κεφάλι πάνω στο κρεβάτι, τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Βάζουμε αντίσταση στο μέτωπο και ζητάμε να εκτελέσει κάμψη του αυχένα χωρίς να διπλώσει το πηγούνι. Βαθμός 4 με λιγότερη αντίσταση. Βαθμός 3 ίδια θέση εκτελεί την κίνηση χωρίς αντίσταση.

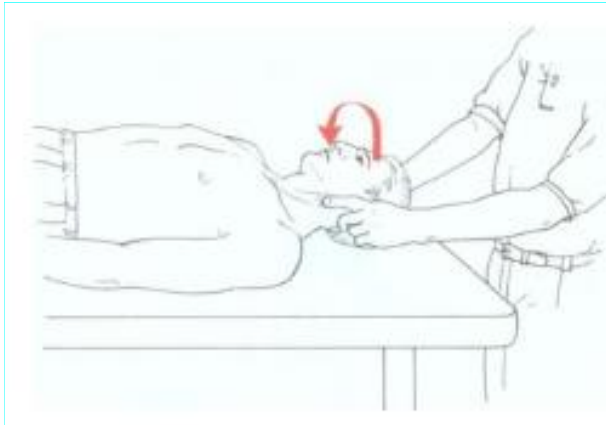
Βαθμός 5, 4

* Παράγγελμα: Σήκωσε το κεφάλι σου από το κρεβάτι κοιτώντας στο ταβάνι. Μη με αφήσεις να σου σπρώξω το κεφάλι κάτω (για το 3 το ίδιο δίχως αντίσταση με το χέρι)



Βαθμός(2) Ο ασθενής είναι σε ύπτια θέση με το κεφάλι επάνω στο κρεβάτι τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Εδώ ζητάμε να εκτελέσει στροφή της κεφαλής αριστερά-δεξιά. Εκτελεί την κίνηση κατά ένα μέρος του φυσιολογικού εύρους και εμείς ψηλαφούμε τον στερνοκλειδομαστοειδή. Ο δεξιός στερνοκλειδομαστοειδής εκτελεί στροφή αριστερά και αντιθέτως. Βαθμός 1 έχουμε σύσπαση, Βαθμός 0 δεν ψηλαφάται μυϊκή δραστηριότητα.

** Παράγγελμα: Κύλισε το κεφάλι σου δεξιά και αριστερά*



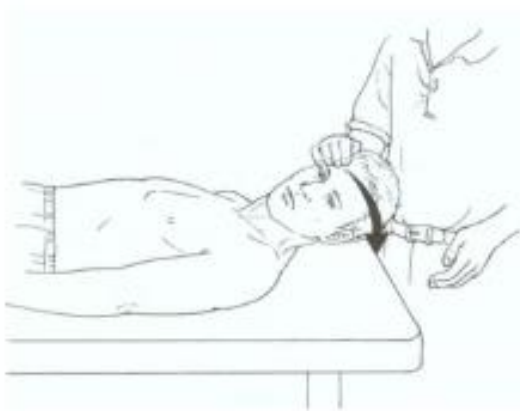
5. ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗ ΚΑΜΨΗ ΚΕΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ

Για να εξετάσουμε μεμονωμένα τον δεξιό ή αριστερό στερνοκλειδομαστοειδή (ΣΚΜ)

Βαθμός (5) Ο ασθενής ύπτια με το κεφάλι σε αριστερή στροφή για τον έλεγχο του δεξιού ΣΚΜ. Βάζουμε αντίσταση στο βρεγματικό οστό ενώ σηκώνει το κεφάλι του κρατώντας τη στροφή

Βαθμός 5, 4

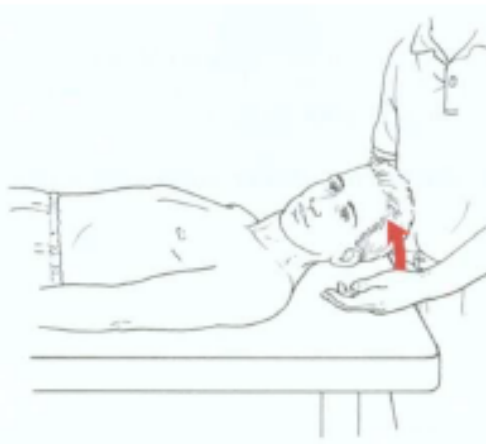
**Παράγγελμα: Σήκωσε το κεφάλι σου από το κρεβάτι κρατώντας τη στροφή. Μη αφήσεις να σου σπρώξω το κεφάλι κάτω (για το 3 το ίδιο δίχως αντίσταση με το χέρι)*



3 Δίχως αντίσταση με προστασία κεφαλής με το χέρι μας

2 Ολοκληρώνει μέρος της κίνησης

1 Δεν κινεί αλλά μπορούμε να ψηλαφίσουμε την ενεργοποίηση του ΣΚΜ πάνω από την κλείδα



7. ΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ

Βαθμός (5) Ο ασθενής είναι σε ύπτια κατάκλιση με το κεφάλι πάνω στο κρεβάτι, τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Βάζουμε αντίσταση στην στροφή προς τα δεξιά ή αριστερά της κεφαλής στο κροταφικό οστό (πάνω από το αυτί), από την αρχική θέση έως τη μέση θέση. **Βαθμός 4** με λιγότερη αντίσταση. **Βαθμός 3** ίδια θέση εκτελεί την κίνηση χωρίς αντίσταση.

Παράγγελμα: Γύρνα το κεφάλι σου και κοίταξε το ταβάνι

Βαθμός (2) Ο ασθενής είναι σε καθιστή θέση τα άνω άκρα στα πλάγια του κορμού. Εδώ ζητάμε να εκτελέσει στροφή της κεφαλής αριστερά-δεξιά. Εκτελεί την κίνηση κατά ένα μέρος του φυσιολογικού εύρους **Βαθμός 1**: έχουμε σύσπαση, **Βαθμός 0**: δεν ψηλαφάται μυϊκή δραστηριότητα.

Παράγγελμα πχ για δεξιά στροφή: Γύρνα το κεφάλι σου όσο μπορείς προς τα δεξιά κρατώντας το σαγόνι σου στο ίδιο επίπεδο.