

Trin 1 samlet test oversigt

Skulder:

Instabilitet:

- Sulcus test
- Apprehension /relocation
- Surprise
- O'brian del 1 og 2
- Yergasons test

AC led:

- Springing /piano key sign
- Cross over test

Muskelstyrke test:

- Isometrisk styrketest rotatur-cuffen (supra- , infraspinatus, teres minor og subscapularis)

Impingement test:

- Positiv smertebue
- Neers test
- Hawkins test
- Isometrisk udadrotation
- Empty can test (Jobes test)
- (3:5 test positiv)

Posterior/ superior impingement (PSI):

- Arm 90 grader abduktion, understøt albue og palper direkte i ledlinje

Periartrosis humeroscapularis(frossen skulder)

Aktiv = passiv bevægelse. Særligt karakteristisk nedsat udadrotation.

Albue:

Tennisalbue (lateral epicondylit)

Palpation over lateral epicondyl

Isometrisk modhold test (dorsalfleksion håndled, specielt 3. finger)

Smerter og nedsat kraft ved kraftgreb

Golfalbue (medial epicondylit)

Palpation over mediale epicondyl

Isometrisk modhold test (fleksion)

Goalies albue:

Palpationsømhed mediale epikondyl og ledlinje

Smerter fuld ekstension samt test af MCL (valgus stress)

Knæ:

Overload og akut:

Anslag af patella

Aktiv og passiv bevægelighed af knæled

Ligament test:

MCL test (palpation og valgus stres på ekstenderet og let flekteret knæ)

LCL test (palpation og varus stres på ekstenderet og let flekteret knæ)

ACL – Lachmann, Pivot Shift, (skuffetest (vurderer vandring))

Posteriore laterale hjørne

PCL posterior draw, posterior sag sign

Menisk:

Palpation ledlinjer

Mc Murray

Thessalys test

Medial plica:

Hughston's plica test (palpation mediale plica) reproducerer velkendte smerte

Mediale patellafemorale ligament (MPFL):

Palpation på let flekteret knæ

Apprehension til vurdering stabilitet

Jumpers knee:

Palpation distal patella spids

Osgood slatter:

Smerter lokaliseret til tuberositas tibia (11-14 år)

Pes anserinus:

Palpation ved insertion (sartorius, gracilis, semitendinosus)

Runners knee:

Nobel's test

Ankel/fod:

Akutte:

Distorsion:

Ottawa ankle rules

Lateral ankel distorsion:

Anterior draw (ATFL)

Talar tilt test (LCF)

Ligamentum bifurcatum: (stabiliser fodgaffel og supiner forfod)

Medial ankel distorsion:

Ligamentum deltoideum

Syndesmose test

Achillesruptur:

Thompsons test

Tennis leg:

Myotendinøse overgang ved gast. Med.

Overuse:

Achillessene

Palpation af hele achillessenen

Bursit

Perkussion over bursa

Hælpude

Palpation af hælpude

Perkussion

Fascitis plantaris:

Palpation – mest udtalt smerte insertion calcaneus medalt

Isometrisk styrketest:

Tib. Ant/post, peroneus I og b, flex hallucis longus.

Hofte/ryg/SI:

Ryg:

Bevægelighed (fleksion, ekstension, lateralfleksion, rotation). Shobers test. Cervikalt udover bevægelighed også foramen kompressionstest.

Bevægetest:

Passiv fleksion/ekstension/abduktion/adduktion/indad/udadrot

Muskelstyrke.

1. Muskelstyrketest og palpation af relevante muskler. Adduktor, psoas, tensor, glut med, udadrotatorer, glut max, rectus femoris og rectus abdominis.

FAI/intraartikulært:

FADIR

FABERS

Muskellængde:

Thomas test

Snapping hip (intern vs ekstern)

SI-led:

P4 -posterior pelvin pain provokation

Thigh Thrust test (én hånd på sacrum, anden arm lægger pres i dorsal retning på flekteret hofte og knæ)