

Trin 1 samlet test oversigt

Skulder:

Instabilitet:

Sulcus test

Apprehension + relocation + surprise

Ant.-post. Drawer test (=load and shift test)

Labrum/biceps/SLAP

O'Briens del 1 og 2

Yergasons test

Biceps load II test
(crank)

AC led:

Springing /piano key sign

Cross over test

Rotatorcuff:

- Isometrisk styrketest rotator cuffen (supra- , infraspinatus, teres minor og subscapularis)
- Ruptur/lag signs: drop arm (supraspinatus), internal lag sign (subscapularis), eksternal lag sign (infraspinatus)

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 epicondyle/caput commune extensorum

Isometrisk modhold test (dorsalflekteret håndled)

Smerter og nedsat kraft ved kraftgreb

Golfalbue (medial epicondylit)

Palpation over mediale epicondyl/caput commune flexorum

Isometrisk modhold test (flekteret håndled)

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, skuffetest (vurderer vandring), (Pivot Shift)

Posteriore laterale hjørne - dial test

PCL - posterior sag sign, PCL/tibia step off test, skuffetest (vandring posteriort)

Menisk:

Palpation ledlinjer

Thessalys test

Mc Murray

Patellofemoralt smertesyndrom (PFPS):

Corpus Hoffa impingement test

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

Patellofemoral instabilitet:

Vurdering af UE akser i stående stilling og ved gang (Valgus/varus, rotation af knæ og fødder)

Vurdering af fodstilling

J-sign

Lateral instabilitet af patella i forskellige fleksionsgrader, herunder apprehension test (reverse dynamic apprehension test)

Vurdering af torsion/rotation af femur og tibia med patient i bugleje.

Jumpers knee:

Palpation af strækkeapparatet med fokus på distale patella spids og proximale patella kant

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 anke rules

Lateral ankel distorsion:

Anterior draw (ATFL)

Talar tilt test (CFL)

Ligamentum bifurcatum: (stabiliser fodgaffel og supiner forfod)

Medial ankel distorsion:

Ligamentum deltoideum

Syndesmose test

Achillesruptur:

Thompsons test

Tennis leg:

Smerter ved myotendinøse overgang 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 medialt

Windlass test

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.

Hofte:

Bevægetest:

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

Muskelstyrke:

(Isometrisk) 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

