

NIVELTOIMINTATESTI

Testi tehdään vain 55 vuotta täyttäneille.

Tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa nivelten toiminnallisia vajavuuksia. Kustakin testistä suoriutuminen edellyttää yhden tai useamman nivelen normaalia toimintaa. Myös muut kuin tuki- ja liikuntaelinten sairaudet voivat haitata suorituksia. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mahdollisimman hyvää suoritusta, joten **tutkittavaa saa kehottaa parempaan.**

Testisarja koostuu 4 osasta. Jokainen testisuoritus luokitellaan yhdestä kolmeen (1–3). Vähäisten virheiden takia ei pidä aktiivisesti pyrkiä sijoittamaan tutkittavaa poikkeavaan luokkaan, vaan epävarmoissa tapauksissa tai ilmeisen tilapäisissä epäonnistumisissa on hyvä pyytää uutta suoritusta. Luokitusohjeita on kuitenkin mahdollisimman tarkoin noudatettava. Mikäli jossain rajatapauksessa ohjeisto ei anna riittävän selvää luokitusperustetta, on arvioitava, onko todetulla epävarmalla löydöksellä olennaisia vaikutuksia ihmisen normaaleille toiminnoille.

Olkavarsien liikkeiden ajaksi tutkittavan tulee riisua takki ja muu sellainen vaate, joka voi haitata suoritusten tekemistä tai arviointia. Kevyt pusero, esim. T-paita voi olla päällä.

Esittele testistö tutkittavalle seuraavasti:

”Seuraavaksi tehdään sarja liikkeitä, joilla kartoitetaan niveltoimintaanne. Näytän teille kunkin suorituksen ja Te voitte tehdä sitten perässä.”

Jokainen suoritus näytetään ensin.

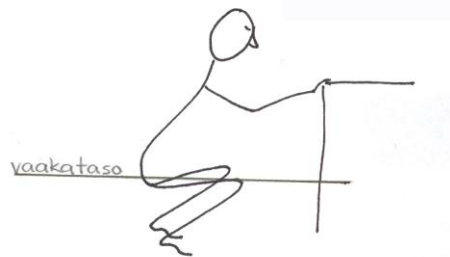
Kyykistys

Tasapainon ylläpitämiseksi tutkittavan tulee voida pitää kiinni esim. pöydän reunasta. Tarkkaillaan kyykistymistä. Puhdas suoritus edellyttää myös ylösnousua.

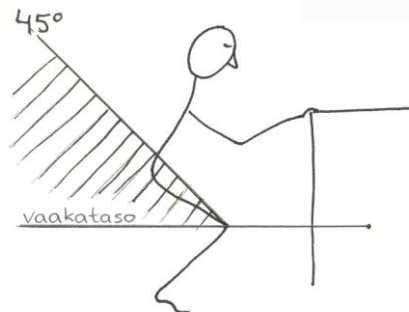
”Pitäkää pöydän reunasta kevyesti tasapainotukea. Kyykistykää rauhallisesti alas ja nousee takasin ylös. Kädellä ei saisi auttaa suoritusta.”

Luokka 1=normaali:

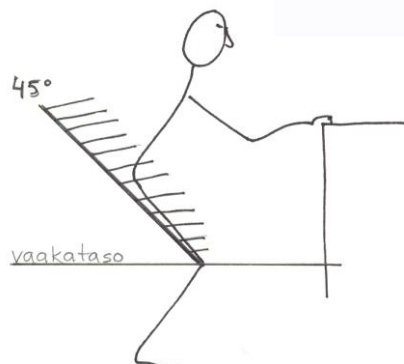
Pääsee kyykkyyyn ja ylös normaalisti, reidet vaakatasoon tai sen alapuolelle. Mikäli saa säären ja reiden takapinnan vastakkain, hyväksytään suoritus, vaikka reidet eivät vaakatasoa saavuttaisikaan (esim. huomattavan lihavuuden takia).

Luokka 2=vaikeutunut:

Ei pääse vaakatasoon tai toispuolisuutta lonkan tai polven koukistuksessa (pääsee alle 45 astetta). Tai ei pääse ylös ilman kohtalaista tukeutumista. Huomaa, että tasapainotukea ei lasketa tukeutumiseksi.

Luokka 3=ei onnistu:

Pääsee korkeintaan puoliväliin vaakatasosta (reidet 45 asteen kulmassa). Tai ei pääse lainkaan ylös tai vain huomattavaa tukea tai apua käyttäen.



Olkavarsien nosto ylös

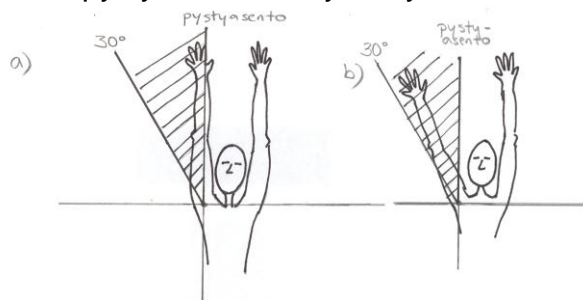
Tutkimushoitaja asettuu vastakkain tutkittavan kanssa (tarkistaen että kädet mahtuvat nousemaan ylös), selittää ja näyttää suorituksen. Molemmat kädet nostetaan yhtä aikaa, mutta kumpikin kirjataan erikseen tiedonkeruuohjelmaan.

”Seuraavaksi teemme muutamia yläraajojen liikkeitä. Nostakaa käsivarret suorana sivutietä pystyasentoon...”

Vain sivukautta eli abduktio hyväksytään suoritukseksi. Testiliike tehdään yhtä aikaa molemmilla yläraajoilla, mutta kumpikin raaja arvioidaan erikseen.

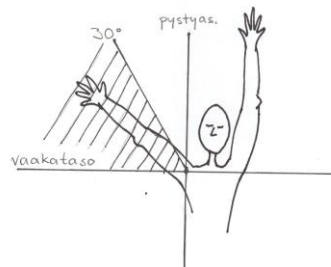
Luokka 1=normaali:

Olkavarsi nousee pystyasentoon, hyväksytään alle 30 asteen vajoaus.



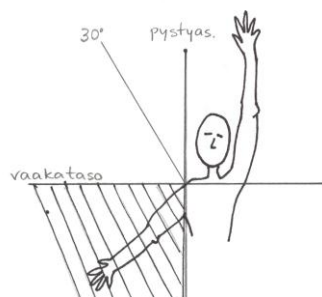
Luokka 2=vaikeutunut:

Olkavarsi nousee yli vaakatason, mutta jää pystyasennosta vajaaksi vähintään 30 astetta.



Luokka 3=ei onnistu:

Olkavarsi nousee korkeintaan vaakatasoon.



Olkavarsien ulkokierto

Tutkimushoitaja selittää ja näyttää suorituksen.

”Vie oikea (vasen) käsi yläkautta kohti vastakkaista lapaluuta.”

Tarkistetaan ulottuuko sormi vastakkaisen lapaluun ylä-mediaalikulmaan. Hartian tulee olla rentona. Tutkittava ei saa auttaa liikettä toisella kädellä. Sen jälkeen toistetaan sama toisella kädellä.

Luokka 1=normaali:

Lapaluun ylämediaalikulma saavutetaan ainakin yhden sormen päällä.



Luokka 2=vaikeutunut:

Ainakin yksi sormi saavuttaa alimman kaulanikaman kohdan (7.kaulanikama, niskan ”korkein” kohta), mutta ei saavuta lapaluun ylämediaalikulmaa.



Luokka 3=ei onnistu:

Yksikään sormi ei yllä alimman kaulanikaman päälle (niskan ”korkeimpaan” kohtaan).

Olkavarsien sisäkierto

”Vie oikea (vasen) käsi selän takaa vastakkaisen lapaluun alakulmaan.”

Tarkistetaan ulottuuko sormi vastakkaisen lapaluun alakulmaan. Hartian tulee olla rentona. Tutkittava ei saa auttaa liikettä toisella kädellä. Sen jälkeen toistetaan sama toisella kädellä.

Luokka 1=normaali:

Lapaluun alakulma saavutetaan ainakin yhden sormen päällä.



Luokka 2=vaikeutunut:

Käsi saadaan selkään vyötärön tasolle, mutta ei saavuteta lapaluun alakulmaa.



Luokka 3=ei onnistu:

Kättä ei saada selkään vyötärön tasolle.