

TRICALS Quick reference Isometric Strength Test Protocol (Supine Position)

Flessione della spalla

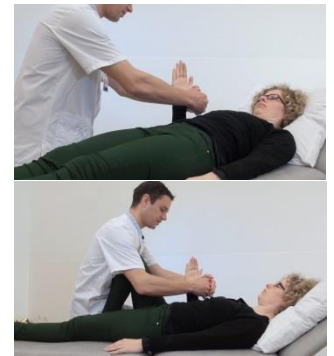
Si solleva il braccio in modo da flettere la spalla a 90 gradi rispetto al tronco. Il gomito è disteso e il pollice è puntato verso l'alto. Si posiziona il dinamometro manuale appena sopra l'articolazione del gomito sull'epicondilo laterale dell'omero.

Il valutatore riposiziona l'arto testato fra un test e l'altro per garantire la corretta posizione iniziale. Si noti che il valutatore sta in linea col movimento ed esercita un movimento di trazione e che si fa solo una breve pausa.



Flessione del gomito

Il gomito è flesso a 90 gradi e il pollice è puntato verso l'alto. Si palpa il radio distale e si posiziona il dinamometro manuale lateralmente su quel punto, in posizione prossimale rispetto all'articolazione del polso. Il valutatore esercita un movimento di trazione. Durante questa misurazione spesso accade che il soggetto scivoli dal lettino. Bisogna quindi che il soggetto sia messo in posizione stabile per poter fare una misurazione affidabile. Questo si può fare dicendo al soggetto di piegare il ginocchio e di appoggiarsi col piede sul lettino. Ora il valutatore può stabilizzare il soggetto col suo tronco e fare ancora la misurazione come descritto in precedenza.



Estensione del gomito

Il gomito è flesso a 90 gradi e il pollice è puntato verso l'alto. Si palpa l'ulna distale e si posiziona il dinamometro manuale lateralmente su quel punto, in posizione prossimale rispetto all'articolazione del polso. Il valutatore esercita un movimento di spinta. È importante che durante il test la parte superiore del braccio e il gomito rimangano appoggiati sul materasso del lettino.



Estensione del polso

Come nei test precedenti, il gomito è flesso a 90 gradi e il pollice è puntato verso il soffitto. Il dorso della mano sta nell'estensione dell'avambraccio. Le dita sono strette a pugno, se possibile. Con la mano controlaterale - cioè la mano che non regge il dinamometro manuale - il valutatore afferra il lato palmare dell'avambraccio. Si posiziona il dinamometro manuale appena sotto le nocche delle dita sul dorso della mano e il valutatore esercita un movimento di spinta.



Primo interosseo dorsale

Attenzione! Per testare questo gruppo di muscoli è necessario installare il cuscinetto per dita. Il gomito è flesso a 90 gradi. L'avambraccio è in posizione prona in modo che il dorso della mano sia puntato verso l'alto. Si chiede al soggetto di allargare le dita al massimo. Usando la mano controlaterale, il valutatore fissa il lato ulnare della mano del soggetto appena sotto MTC 5, la nocca del mignolo. Il dinamometro manuale *con l'attacco per dita* viene posizionato sul bordo laterale dell'indice dalla parte del pollice, in posizione prossimale rispetto all'articolazione interfalangea.



TRICALS Quick reference Isometric Strength Testing protocol.

Version: September 2016 Contact: info@tricals.org

Flessione dell'anca

Si solleva il ginocchio finché l'anca è flessa a 90 gradi rispetto al tronco. È importante che il piede non tocchi il lettino. Le mani rimangono appoggiate ai lati delle cosce. Il ginocchio della gamba alzata pende libero in flessione. Si dice al soggetto di spostare il ginocchio in direzione del petto. Si posiziona il dinamometro manuale a livello sovrapatellare del ginocchio flessso. Cioè all'estremità della coscia verso il ginocchio.

Il valutatore esercita un movimento di spinta e sta in linea col movimento.



Dorsiflessione della caviglia

La caviglia è posizionata in dorsiflessione neutrale in modo che il piede sia perpendicolare alla gamba. Come durante le altre misurazioni, è importante che il dinamometro manuale sia posizionato accuratamente. In questo caso, il dinamometro manuale va posizionato tra le ossa cuneiformi e le articolazioni metatarsali, quindi sulle ossa metatarsali. Il valutatore esercita un movimento di trazione.

È possibile che durante questo test il soggetto scivoli sul lettino. In questo caso il valutatore stabilizza il piede controlaterale del soggetto col suo ginocchio, facendo ancora la misurazione come descritto in precedenza.



Estensione del ginocchio

Si dice al soggetto di sedersi sul bordo del lettino in modo che la parte posteriore delle ginocchia non tocchi il bordo.

Si regola l'altezza del lettino in modo che i piedi possano oscillare ad almeno 20 centimetri da terra. Le mani vanno appoggiate al lettino vicino alle cosce, ma senza aggrapparsi al lettino. Le ginocchia sono flesse a 90 gradi, le gambe penzolano rilassate. Si posiziona il dinamometro manuale sulla parte ventrale della gamba in posizione prossimale rispetto ai malleoli. Il valutatore si accovaccia davanti al soggetto ed esercita un movimento di spinta, usando il peso del suo corpo per esercitare abbastanza resistenza.



Flessione del ginocchio

Il soggetto è seduto sul bordo del lettino nella stessa posizione del test di estensione del ginocchio. Come per altre misurazioni, il valutatore può mostrare il movimento da fare per essere sicuro che il soggetto capisca le istruzioni. Si posiziona il dinamometro manuale sulla parte dorsale della gamba in posizione prossimale rispetto ai malleoli, sul tendine di Achille. Il valutatore si accovaccia davanti al soggetto ed esercita un movimento di trazione. Durante il test la coscia del soggetto deve restare a contatto con il lettino.



Forza di presa

Il soggetto è seduto sul bordo del lettino coi piedi che toccano terra. La forza di presa si misura con un dinamometro Jamar. Il gomito è flesso a 90 gradi e tocca il fianco. Si posiziona il dinamometro nella mano da testare con il quadrante rivolto verso il valutatore. Si dice al soggetto di stringere il dinamometro il più possibile.

