



## ΚΑΡΤΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΙΚΤΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο:

Αριθμός αναγνώρισης:17

Ημερομηνία μέτρησης:16/11/2019

Ημ. γέννησης:19/01/2003

Θέση:Τερματοφύλακας

Επικρατές Πόδι:Δεξί πόδι

Έτη ενασχόλησης με το ποδόσφαιρο:9 χρόνια

Εισαγωγή σε νοσοκομεία/εγχειρήσεις:ΟΧΙ

Άλλα προβλήματα Υγείας:ΟΧΙ

Προηγούμενοι τραυματισμοί:

Περσινή σεζόν πόνος στη μέση(Φ/Θ→ρεύματα)

Αρχές Αυγούστου(τράβηγμα οπίσθιοι μηριαίοι-2 προπονήσεις εκτός)

Ενοχλήσεις:ΟΧΙ

Παρατηρήσεις :

**Δεξιός ώμος:**

**Θετικό Napoleon test.** Να ελεγχθεί ο υποπλάτιος.

**Θετικό Sulcus sign, Load and shift.** Μικρή χαλαρότητα γληνοβραχιόνιας άρθρωσης χωρίς κλινικά συμπτώματα. Ενδείκνυται ασκήσεις σταθεροποίησης γληνοβραχιόνιας. Ενδυνάμωση κάτω και μέση μοίρα τραπεζοειδή

**Αριστερ ώμος:**

**Θετικό Napoleon test.** Να ελεγχθεί ο υποπλάτιος.

Ενδυνάμωση κάτω και μέση μοίρα τραπεζοειδή

**Δεξιό ισχίο:**

Έξω στροφή μικρότερη από έσω.

**Faber θετικό:** Λαγονοψοϊτης σε βράχυνση.

**Faddir θετικό:** Ευαισθησία Λαγονοψοϊτη. Συνεκτίμηση με τυχόν κλινικά ευρήματα.

**Αριστερ ισχίο:**

Έξω στροφή μικρότερη από έσω.

**Faber θετικό:** Λαγονοψοϊτης σε βράχυνση.

**Faddir θετικό:** Ευαισθησία Λαγονοψοϊτη. Συνεκτίμηση με τυχόν κλινικά ευρήματα.

**Προτεινόμενες ασκήσεις:** δεξίς ώμος ασκήσεις σταθεροποίησης γληνοβραχιόνιας άρθρωσης (έσω, έξω στροφή), μέση και κάτω μοίρα τραπεζοειδή, διάταση λαγονοψοϊτη (άμφο)



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

### Δοκιμασίες ΑΜΣΣ

Cervical rotation test	Extension compression test	Flexion compression test	Cervical lateral flexion test	Cervical flexion test	Cervical extension test
A	A	A	A	A	A

### Δοκιμασίες ΟΜΣΣ

Double leg raise test	Hill and toe walking test	Belt test	Piriformis test	Lumposacral stress test	Δοκιμασία κίνησης ιερολαγόνιων
A	A	A	A	A	A



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

### Δοκιμασίες Γόνατος

Lachman test		Anterior drawer test		Posterior drawer test		Apley's test		Valgus stress test		Varus stress test		Clarke's sign		Step Up test	Eccentric Step test
ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ		
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	OK	OK
												Κριγμός	Κριγμός		

### Δοκιμασίες ώμου

Full can test		Empty can test		O'brien test		Speed's test		Napoleon test		Sulcus sign		Load and shift test		Apprehension test		Relocation test		Lattisimus dorsi test		Rhomboid test		Med trap test		Low trap test	
ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ
A	A	A	A	A	A	A	A	Lift off. Sub scap weak.	Lift off.	A	Θ	A	Θ	A	A	A	A	A	A	A	A	W	W	W	W



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## Δοκιμασίες ισχίου

Single leg squat test		Faber test		Faddir test		Brake test μέσου γλουτιαίου		Brake test προσαγωγών		ROM ισχίου			
										έσω στροφή		έξω στροφή	
ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ
A	A	Θ	Θ	Θ	Θ	54,2 lbs	58,3 lbs	41,3 lbs	45,2 lbs	55,5°	51,9°	39°	46,3°
		Όχι πόνος. Μειωμένο ROM-ένιωθε σαν διάταση.	Μειωμένο ROM. Ενόχληση σαν διάταση εσωτερικά.	Ίδιο με ΑΡ, λιγότερο σε έκταση πόνου.	Εξωτερικά (πέριξ του ισχίου)		ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ	ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ (ΠΔΚ)				

## Beighton score

Παθητική έκταση 5 <sup>ης</sup> ΜΚΦ πάνω από 90°		Παθητική τοποθέτηση του αντίχειρα στον πήχη		Παθητική υπερέκταση του αγκώνα πάνω από 10°		Παθητική υπερέκταση γόνατος πάνω από 10°		Ενεργητική κάμψη κορμού με τα πόδια σε πλήρη έκταση		Plank tests		
										Front	Right	Left
ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ					
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,40 min	1,19 min	1,12 min



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## Βραχύνσεις μυών

Thomas test		Δοκιμασία ορθού μηριαίου		90°-90° straight leg raise test		Ober test		Sit and reach test	
ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	ΔΕ	ΑΡ	cm	cm
A	A	A	A	160°	160°	A	A		

## Λειτουργικές δοκιμασίες

Single Hop for Distance (cm)				Triple Hop for Distance (cm)				Single-leg timed hop test (sec)									
ΑΡ		ΜΟ (ΑΡ)	ΔΕ	ΜΟ (ΔΕ)	ΑΡ		ΜΟ (ΑΡ)	ΔΕ	ΜΟ (ΔΕ)	ΑΡ		ΜΟ (ΑΡ)	ΔΕ	ΜΟ (ΔΕ)			
198	209	203,5	193	191	192	620	635	627,5	612	622	617	1,50	1,56	1,53	1,76	2,09	1,925
<b>ΜΟ Ομάδας</b>		<b>167,48</b>		<b>171,55</b>			<b>549,066</b>			<b>566,25</b>		<b>1,61</b>			<b>1,75</b>		



### Star Excursion Balance test

Anterior								posterolateral								posteromedial								leg length cm	
ΘΕΣΗ 1								ΘΕΣΗ 2								ΘΕΣΗ 3									
AP				ΔΕ				AP				ΔΕ				AP				ΔΕ					
1η	2η	3η	MAX	1η	2η	3η	MAX	1η	2η	3η	MAX	1η	2η	3η	MAX	1η	2η	3η	MAX	1η	2η	3η	MAX	AP	ΔΕ
88	91	-	91	91	98	-	98	196	206	-	206	200	205	-	205	200	206	-	206	162	173	-	173	110,5	109,5

### Ερωτηματολόγιο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης (CSI)

Βαθμολογία Beighton	Βαθμολογία CSI
( 1/9)	5