



PRE-INJURY-SCREENING

**MED. ABTEILUNG
BHC 06**



Pre-Injury-Screening – Übersicht

- Isometrische Testung (mittels mobilem Kraftaufnehmer) zur Bestimmung der Kraft verschiedener Gelenkfunktionen,
- 2 Versuche pro Gelenkfunktion, der bessere gilt,
- Die Testergebnisse werden zueinander in Relation gesetzt:

R vs. L

„Agonist vs. Antagonist“

- Es werden 18 Gelenkfunktionen pro Seite getestet,
-

Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

1. Retroversion im GHG aus NN
 2. Anteversion im GHG aus NN
 3. ABD im GHG aus NN
 4. ADD im GHG aus 90° ABD
 5. Horizontale ABD/ Ext. Im GHG
 6. Horizontale ADD/ Flex. Im GHG
 7. Flexion Hüfte
 8. IRo Hüfte
 9. ARo Hüfte
 10. Streckung Knie
 11. ABD Hüfte (lang)
 12. ADD Hüfte (lang)
 13. Flexion Knie
 14. Extension Hüfte
 15. Horizontale ARo im GHG (L-Position)
 16. Horizontale IRo im GHG (L-Position)
 17. Retroversion im GHG (Y-Position)
 18. Anteversion im GHG (Y-Position)
-

Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

1. Retroversion im GHG aus NN:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm im Ellenbogen gestreckt,

Kraftaufnehmer wird an der dist. Ulna
positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

2. Anteversion im GHG aus NN:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm im Ellenbogen gestreckt,

Kraftaufnehmer wird am dist. radius
positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

3. ABD im GHG aus NN:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm im Ellenbogen gestreckt,

Kraftaufnehmer wird am dist. Unterarm
von lateral positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

4. ADD im GHG aus 90° ABD:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm in 90° ABD zzgl. gestrecktem
Ellenbogen,

Kraftaufnehmer wird am dist. Unterarm
von medial positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

5. Horizontale ABD/ Ext. Im GHG:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm in 90° ABD zzgl. 90° Flexion im
Ellenbogen,

Kraftaufnehmer wird am dist. Oberarm von
dorsal positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

6. Horizontale ADD/ Flexion im GHG:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Passiver Arm hinter dem Rücken,

Aktiver Arm in 90° ABD zzgl. 90° Flexion im
Ellenbogen,

Kraftaufnehmer wird am dist. Oberarm von
ventral positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

7. Flexion Hüfte:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Arme hinter dem Rücken,

Kraftaufnehmer wird am dist. Oberschenkel
von ventral positioniert,

!!! Achtung auf Rücklage !!!



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

8. IRo Hüfte:

Bankkantensitz nah der zu testenden Seite,
Füße freischwebend,

Arme hinter dem Rücken,

Kraftaufnehmer wird am dist.

Unterschenkel von lateral positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

9. ARo Hüfte:

Bankkantensitz über Eck, nah der zu testenden Seite, Füße freischwebend, Arme hinter dem Rücken, Kraftaufnehmer wird am dist. Unterschenkel von medial positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

10. Streckung Knie:

Rückenlage, Kopfteil flach gestellt,

Arme vor dem Körper verschränken,

Aktives Knie mittels Blackroll® unterlagern,

initiale Kniestreckung zulassen,

Anschließend wird der Kraftaufnehmer am dist. Unterschenkel von ventral positioniert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

II. ABD Hüfte (lang):

Rückenlage, Kopfteil flach gestellt,

Arme vor dem Körper verschränken,

Füße bis Mitte Unterschenkel im Überhang,

Zehenspitzen anziehen,

Der Kraftaufnehmer wird am dist.

Unterschenkel von lateral platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

12. ADD Hüfte (lang):

Rückenlage, Kopfteil flach gestellt,

Arme vor dem Körper verschränken,

Füße bis Mitte Unterschenkel im Überhang,

Zehenspitzen anziehen,

Der Kraftaufnehmer wird am dist.

Unterschenkel von medial platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

13. Flexion Knie:

Bauchlage, Kopfteil flach gestellt, Kopf in NN, Arm auf dem Rücken verschränken,

Zu testendes Bein mittels Blackroll[®] unterlagern,

Initiales Anbeugen zulassen, anschließend wird der Kraftaufnehmer am dist.

Unterschenkel von dorsal platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

14. Streckung Hüfte:

Bauchlage, Füße aufgestellt, Knie gestreckt, Kopfteil flach gestellt, Kopf in NN, Arm auf dem Rücken verschränken,

Der Kraftaufnehmer wird am dist. Oberschenkel von dorsal plaziertz,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

15. Horizontale ARo im GHG:

Rückwärtiger Stand an der Wand, Füße haben eine Schuhgröße Abstand zur Wand, Gesäß, Schulterblätter, Ellenbögen und Handrücken haben Kontakt zur Wand,

Passiver Arm ist vor dem Bauch,

Der Kraftaufnehmer wird am dist.

Unterarm von dorsal platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

16. Horizontale IRo im GHG:

Rückwärtiger Stand an der Wand, Füße haben eine Schuhgröße Abstand zur Wand, Gesäß, Schulterblätter, Ellenbögen und Handrücken haben Kontakt zur Wand,

Passiver Arm ist vor dem Bauch,

Der Kraftaufnehmer wird am dist.

Unterarm von ventral platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

17. Retroversion im GHG:

Rückenlage auf der Matte, Zehen anziehen,
Passiver Arm neben dem Körper vom Boden
abgehoben,

Aktiver Arm max. in Elevation,

Der Kraftaufnehmer wird am dist. Radius
von dorsal platziert,



Pre-Injury-Screening - Gelenkfunktionen

18. Anteversion im GHG:

Bauchlage auf der Matte, Zehen anstellen,
Knie gestreckt,

Passiver Arm hinter dem Rücken
verschränkt,

Aktiver Arm max. in Elevation,

Der Kraftaufnehmer wird an der dist. Ulna
von ventral platziert,

