

Περιφέρεια Θώρακα

Ικανότητα - Δείκτης:

Η μέτρηση της περιφέρειας του θώρακα.

Όργανα - Υλικά:

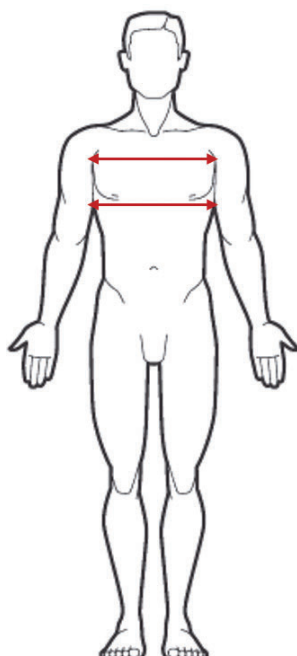
Ανελαστική μεζούρα, μαρκαδόρος δέρματος.

Περιγραφή:

Για τη μέτρηση της περιφέρειας του θώρακα χρησιμοποιούνται δύο σημεία ένα πάνω και ένα κάτω από το στήθος. Με το δοκιμαζόμενο όρθιο με τα χέρια χαλαρά στο πλάι ο εξεταστής: α) στο σημείο πάνω από το στήθος (στο ύψος της μασχάλης) περνά τη μεζούρα κάτω από τις μασχάλες και μετρά την περιφέρεια στο σημείο με τη μεγαλύτερη περίμετρο (αφού προηγηθεί εκπνοή από το δοκιμαζόμενο), β) στο σημείο κάτω από το στήθος τοποθετεί τη μεζούρα ακριβώς κάτω από το στήθος (αφού προηγηθεί εκπνοή από το δοκιμαζόμενο).

Σημεία Προσοχής:

Κατά τη μέτρηση η μεζούρα πρέπει να εφάπτεται στο δέρμα αλλά όχι να το σφίγγει. Τα ρούχα πρέπει να αφαιρούνται από την εξεταζόμενη περιοχή. Αρχικά ο εξεταστής βρίσκει και σημειώνει το ανατομικό σημείο όπου θα γίνει η μέτρηση.



Πρωτόκολλο:

Η μέτρηση επαναλαμβάνεται 2 φορές. Η δεύτερη μέτρηση επαναλαμβάνεται αφού το δέρμα έχει επανέλθει στην κανονική του μορφή.

Αξιολόγηση:

Καταγράφεται το αποτέλεσμα της μέτρησης σε χιλιοστά. Σε περίπτωση διαφορετικού αποτελέσματος στις δύο μετρήσεις (περισσότερο από 5 χιλιοστά), πραγματοποιείται και τρίτη και αξιολογείται η πλησιέστερη από τις δύο πρώτες μετρήσεις στην τρίτη.

Ηλικίες που Προτείνεται:

Παιδική	Εφηβική	Ενήλικες	Μεσήλικες	Ηλικιωμένοι
✓	✓	✓	✓	✓

Πίνακες Αξιολόγησης - Ενδεικτικές Τιμές - Νόρμες (Βιβλιογραφικές πηγές)

ACSM. (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th ed.)*. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th ed.)*. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.

Docherty, D. (1996). *Measurement in pediatric exercise science*. Champaign Ill: Human Kinetics.

Διαστάσεις Παλάμης

Ικανότητα - Δείκτης:

Μέτρηση του μήκους, του πλάτους και της περιφέρειας της παλάμης.

Όργανα - Υλικά:

Μετροταινία, καρέκλα, τραπέζι.

Περιγραφή:

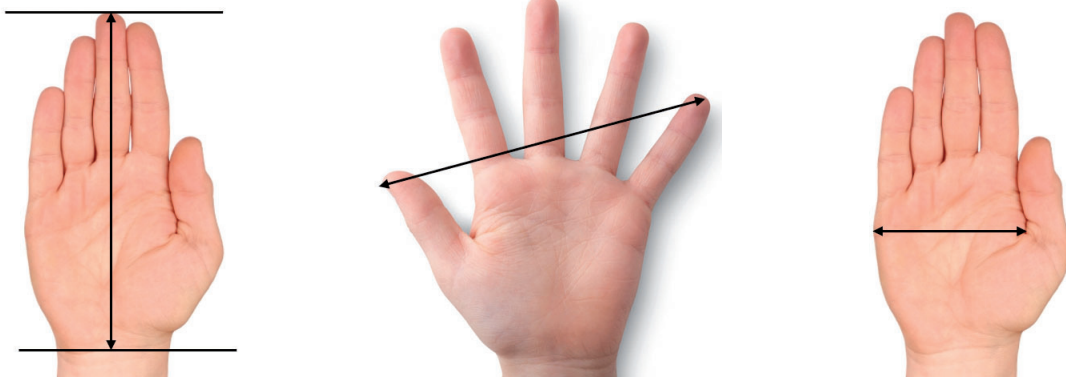
Μήκος παλάμης: Ο δοκιμαζόμενος τοποθετείται σε καθιστή θέση με την παλάμη κλειστή και τεντωμένη πάνω σε τραπέζι. Από αυτή τη θέση, με μετροταινία μετράται η απόσταση μεταξύ του καρπού και του άκρου του μέσου δακτύλου (Gerodimos et al., 2013).

Πλάτος παλάμης: Ο δοκιμαζόμενος τοποθετείται σε καθιστή θέση με την παλάμη σε μέγιστο άνοιγμα και τεντωμένη πάνω σε τραπέζι. Από αυτή τη θέση, με μετροταινία μετράται η απόσταση μεταξύ του αντίχειρα και του μικρού δακτύλου, έχοντας την παλάμη σε μέγιστο άνοιγμα (Gerodimos et al., 2013).

Περιφέρεια παλάμης: Ο δοκιμαζόμενος τοποθετείται σε καθιστή θέση με την παλάμη κλειστή και τεντωμένη πάνω σε τραπέζι. Από αυτή τη θέση, με μετροταινία μετράται η περιφέρεια της παλάμης από τη βάση του αντίχειρα ακολουθώντας τον άξονα της κεφαλής των μετακαρπίων οστών (Gerodimos et al., 2013).

Σημεία Προσοχής:

Κατά τη διάρκεια της μέτρησης τόσο η παλάμη όσο και τα δάχτυλα πρέπει να είναι πλήρως τεντωμένα.



Πρωτόκολλο:

Η μέτρηση επαναλαμβάνεται 2 φορές σε κάθε χέρι.

Αξιολόγηση:

Καταγράφεται το αποτέλεσμα της μέτρησης με ακρίβεια 0,5cm. Σε περίπτωση διαφορετικού αποτελέσματος στις δύο μετρήσεις, πραγματοποιείται και τρίτη και αξιολογείται η πλησιέστερη από τις δύο πρώτες μετρήσεις στην τρίτη.

Ηλικίες που Προτείνεται:

Παιδική



Εφηβική



Ενήλικες



Μεσήλικες



Ηλικιωμένοι



Πίνακες Αξιολόγησης - Ενδεικτικές Τιμές - Νόρμες (Βιβλιογραφικές πηγές)

- Gerodimos V., Karatrantou K., Dipla K., Zafeiridis A., Tsiakaras N., & Sotiriadis S. (2013). Age-related differences in handgrip strength in wrestlers and non-athlete controls throughout the developmental years. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27, 616-623.
- Ruiz, J.R., Espana-Romero, V., Ortega, F.B., Sjostrom, M., Castillo, M.J., & Gutierrez, A. (2006). Hand span influences optimal grip span in male and female teenagers. *Journal of Hand Surgery*, 31, 1367-1372.
- Clerke, A.M., Clerke, J.P., & Adams, R.D. (2005). Effects of hand shape on maximal isometric grip strength and its reliability in teenagers. *Journal of Hand Therapy*, 18, 19-29.

Ορθοσωμικός Έλεγχος για Σκολίωση

Ικανότητα - Δείκτης:

Σκολίωση.

Όργανα - Υλικά:

Νήμα της στάθμης, σκολιόμετρο, μετροταινία.

Περιγραφή:

Ο δοκιμαζόμενος από όρθια θέση, χωρίς ρούχα ώστε να μπορεί να γίνει η παρατήρηση (πρόσθια, οπίσθια, πλάγια θέση) βασικών ανατομικών σημείων. Κατά την αξιολόγηση παρατηρούμε για πιθανή παρέκκλιση της σπονδυλικής στήλης από τη μέση γραμμή του σώματος και πλάγια κλίση αυτής (Bago et al.,2010).

Πιο αναλυτικά, ελέγχουμε τη συμμετρία των ακόλουθων σημείων:

- Ύψος ώμων και ωμοπλάτων.
- Ύψος λαγόνιων ακρολοφιών.
- Ύπαρξη πτερυγοειδούς ωμοπλάτης.
- Απόσταση ωμοπλάτων από σπονδυλική στήλη.
- Απόσταση άνω άκρων από κορμό.
- Δερματικές πτυχές στην οσφυϊκή χώρα.
- Γλουτιαίες πτυχές.
- Ύπαρξη ανισοσκελίας.

