

Modulo test di valutazione funzionale

MOBILITÀ ARTICOLARE

Avvertenza: riportiamo qui di seguito alcune proposte per verificare la mobilità articolare. Occorre tenere presente che tali prove devono essere considerate del tutto indicative delle proprie prestazioni personali e quindi molto interessanti se riproposte in tempi diversi per valutare i propri miglioramenti. La struttura fisica del soggetto acquista una notevole importanza e quindi non si daranno indicazioni precise sulle valutazioni di prestazione.

Obiettivo: verificare la mobilità della colonna vertebrale

1 Da seduti flessione in avanti del busto ad arti inferiori tesi

Seduti a terra, con gli arti inferiori tesi avanti; la pianta dei piedi aderisce a una panca sul cui piano è fissato un cartoncino graduato in centimetri (lo zero coincide con il piano d'appoggio dei piedi). Da questa posizione flettere il tronco in avanti e toccare il punto più avanzato possibile. Segnare i risultati con segno + se l'allievo oltrepassa l'appoggio dei piedi, con segno - se si ferma prima. Lo zero è costituito dal piano d'appoggio stesso.

2 Dalla stazione eretta flessione in avanti del busto

In piedi su un gradone, braccia in alto; flettere il busto in avanti e rilevare con del gesso o con una scala graduata quanti centimetri si va oltre la linea dei piedi.

VALUTAZIONE

Maschi		Femmine	
meno di -3 cm	scarso	meno di 5 cm	scarso
da -3 a 0 cm	sufficiente	da 6 a 11 cm	sufficiente
da 1 a 6 cm	buono	da 12 a 17 cm	buono
oltre 7 cm	ottimo	oltre 16 cm	ottimo

Obiettivo: verificare la mobilità dell'articolazione coxo-femorale

3 Misurazione della distanza tra bacino e terreno

Schiena alla parete, gambe divaricate al massimo. Misurare la distanza dal suolo al pube.

VALUTAZIONE

L'esercizio è significativo dei miglioramenti ottenuti in un arco di tempo; non possono essere forniti dati interpretativi perché la prova è influenzata dalla struttura fisica di chi lo esegue. L'indice di mobilità è dato dal rapporto tra la misura della divaricata e la misura della distanza tra il pube e il terreno.

Obiettivo: verificare la mobilità dell'articolazione scapolo-omerale

4 In piedi dalla stazione eretta estendere indietro una bacchetta

In piedi impugnando alle estremità una bacchetta graduata in centimetri, eseguire una circonduzione indietro degli arti superiori tenuti tesi. Ripetere più volte stringendo progressivamente l'impugnatura. Rilevare la distanza minima tra le mani che consente una corretta esecuzione dell'esercizio.

N.B. Questo esercizio sollecita notevolmente l'articolazione. Occorre prestare molta attenzione.

VALUTAZIONE

Maschi		Femmine	
più di 85 cm	scarso	più di 70 cm	scarso
da 75 a 85 cm	sufficiente	da 60 a 70 cm	sufficiente
da 65 a 74 cm	buono	da 50 a 59 cm	buono
meno di 65 cm	ottimo	meno di 50 cm	ottimo