PROSTY TEST BARKU

SIMPLE SHOULDER TEST

Ręka dominująca (zaznacz jeden kwadrat): PRAWA LEWA OBURĘCZNOŚĆ

Badany bark (zaznacz jeden kwadrat): PRAWY LEWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Czy czujesz się dobrze, gdy twoje ramię spoczywa swobodnie wzdłuż ciała?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy Twój bark pozwala Ci na spokojny sen?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz dosięgnąć ręką pleców aby włożyć koszulę w spodnie?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz położyć kończynę za głową z łokciem na zewnątrz?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz położyć monetę na półce (na wysokości twojego barku) bez zginania łokcia?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz podnieść ciężar 0,5kg na wysokość twojego barku bez zginania łokcia?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz podnieść ciężar 4kg na wysokość twojej głowy bez zginania łokcia?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz nieść ciężar 10 kg w chorej kończynie z ramieniem wzdłuż ciała?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy myślisz, że możesz chorą kończyną rzucić piłkę tenisową sposobem dolnym na odległość 10m?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy myślisz, że możesz chorą kończyną rzucić piłkę tenisową sposobem górnym na odległość 20m?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy możesz umyć tył przeciwnego barku chorą kończyną?
 | TAK | NIE |
| 1. Czy twój bark pozwoliłby na wykonywanie twojej stałej pracy na pełnym etacie?
 | TAK | NIE |