Atlas stawów i badania przedmiotowego

22 karty badania układu ruchu



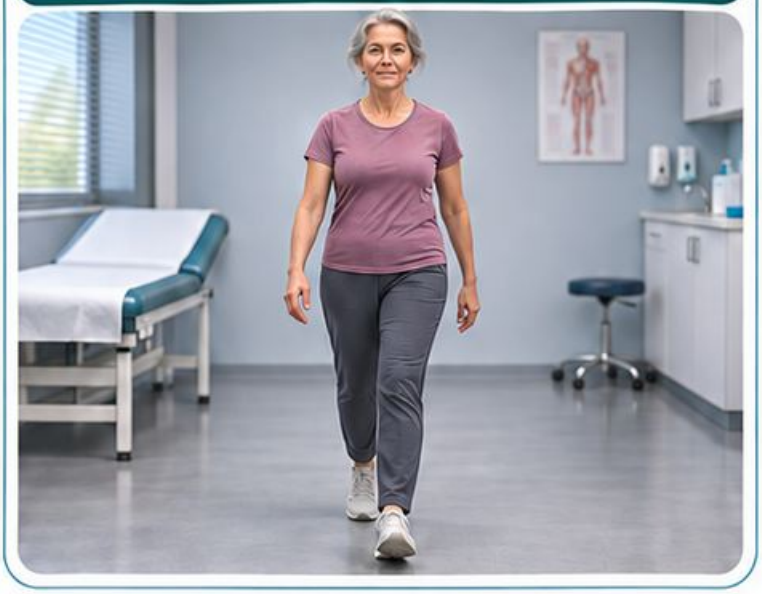
Ostoja

Przesiewowe badanie układu ruchu

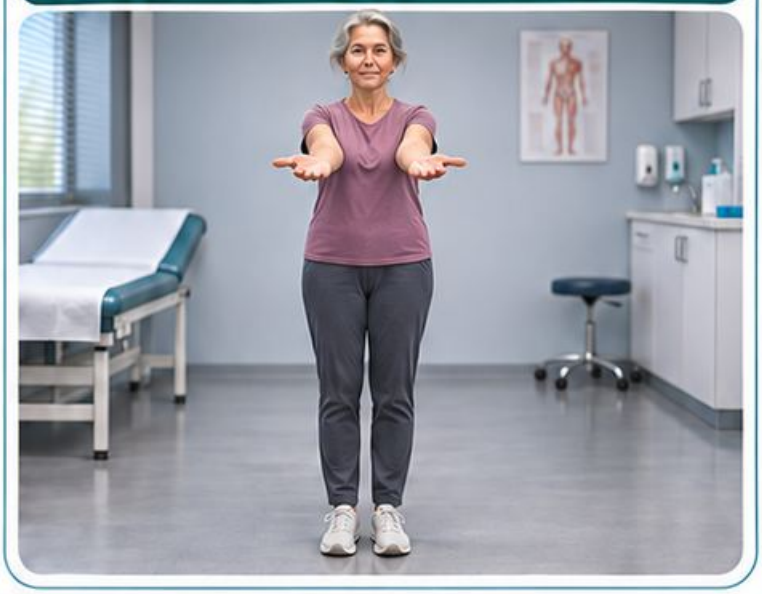
GALS

Chód, kończyny górne, kończyny dolne i kręgosłup.

CHÓD



DŁONIE PRZED SOBĄ



OCENA KOLAN



SKŁON TUŁOWIA



Zapytaj o ból, sztywność oraz trudność w ubieraniu się lub chodzeniu po schodach.

Nieprawidłowość? Przejdź do badania regionalnego.

Oglądanie i palpacja

Oglądanie

Porównaj ustawienie, obrzęk, skórę i zarys obu stawów.

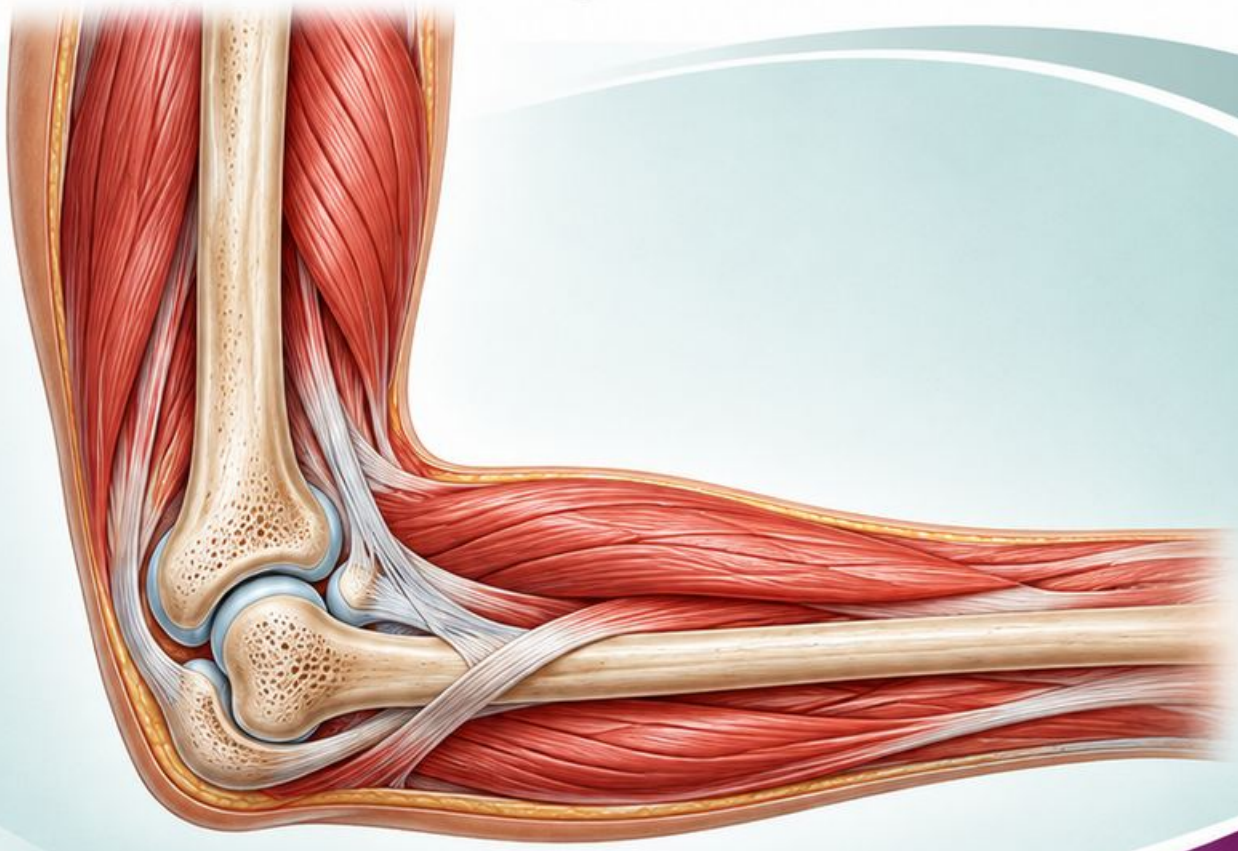


Palpacja

Porównaj ucieplenie grzbietem dłoni.
Oceń tkliwość i jej dokładne położenie.

Opisz, czy obrzęk jest rozlany, czy miejscowy.

Czynny i bierny zakres ruchu



Ruch czynny

Pacjent sam wykonuje ruch. Obserwuj zakres, ból i kompensacje.

Ruch bierny

Badający prowadzi rozluźnioną kończynę i porównuje zakres po obu stronach.

Zapisz, który ruch jest ograniczony i gdzie pojawia się ból.

Palce i stawy śródręczno-paliczkowe



Oceń tkliwość i obrzęk.
Poproś o zaciśnięcie pięści i wyprost palców.

Kciuk i chwyt

Przeciwstawienie

Dotknij kciukiem opuszki małego palca.



Chwyt szczypcowy



Unieś monetę kciukiem i palcem wskazującym.

Chwyt siłowy



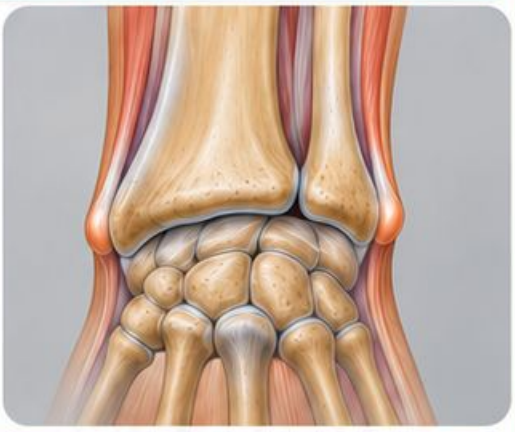
Obejmij uchwyt całą dłonią i porównaj strony.

ATLAS STAWÓW I BADANIA PRZEDMIOTOWEGO

NADGARSTEK

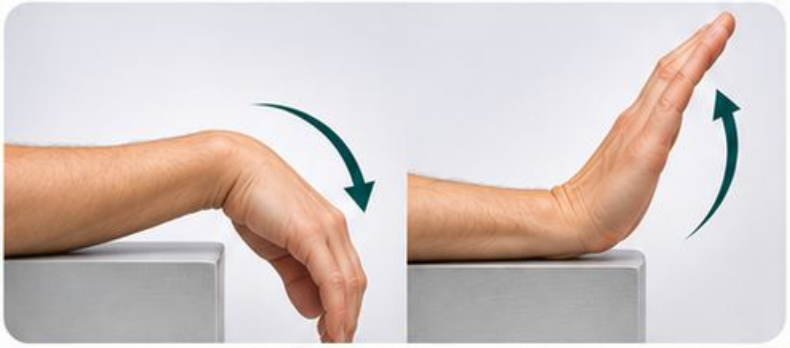
PUNKTY ORIENTACYJNE





Wyrostki rylcowate kości promieniowej i łokciowej.

RUCH





Oceń zgięcie, wyprost oraz odchylenie promieniowe i łokciowe.

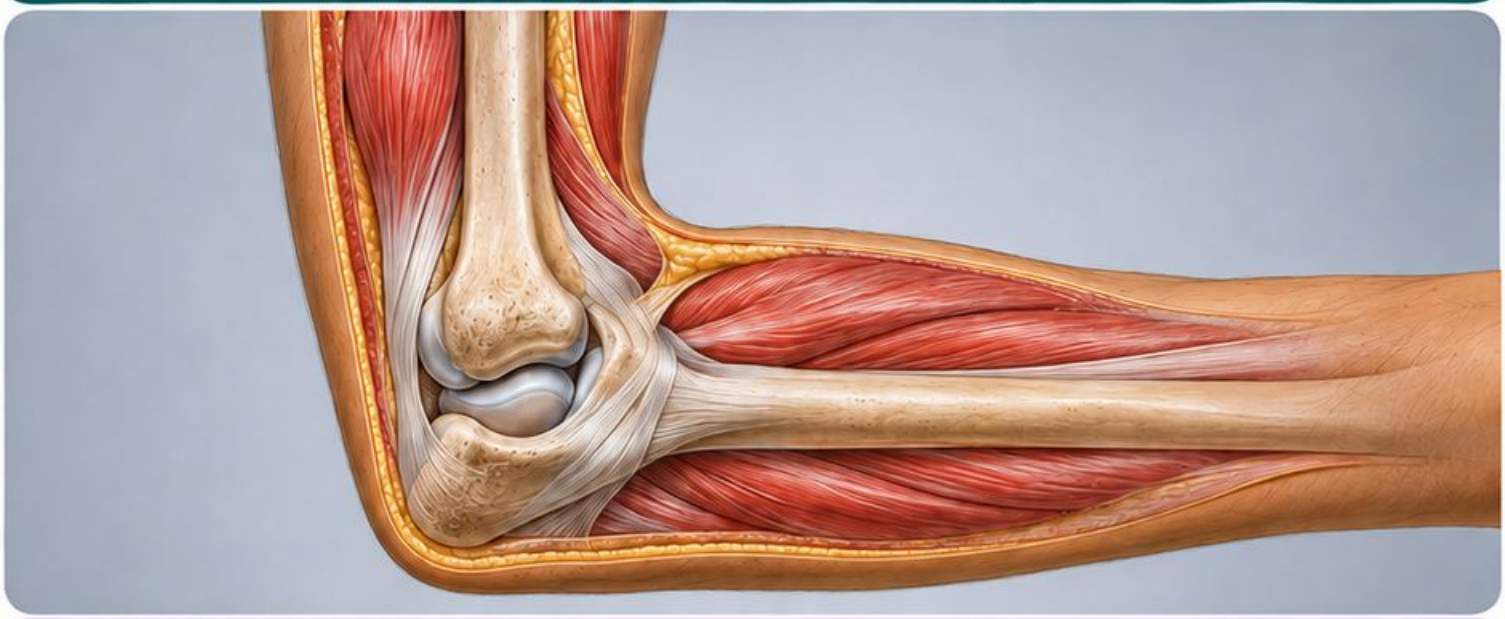
PALPACJA



Zlokalizuj tkliwość szpary stawowej lub ścięgien.

Łokieć

Punkty orientacyjne

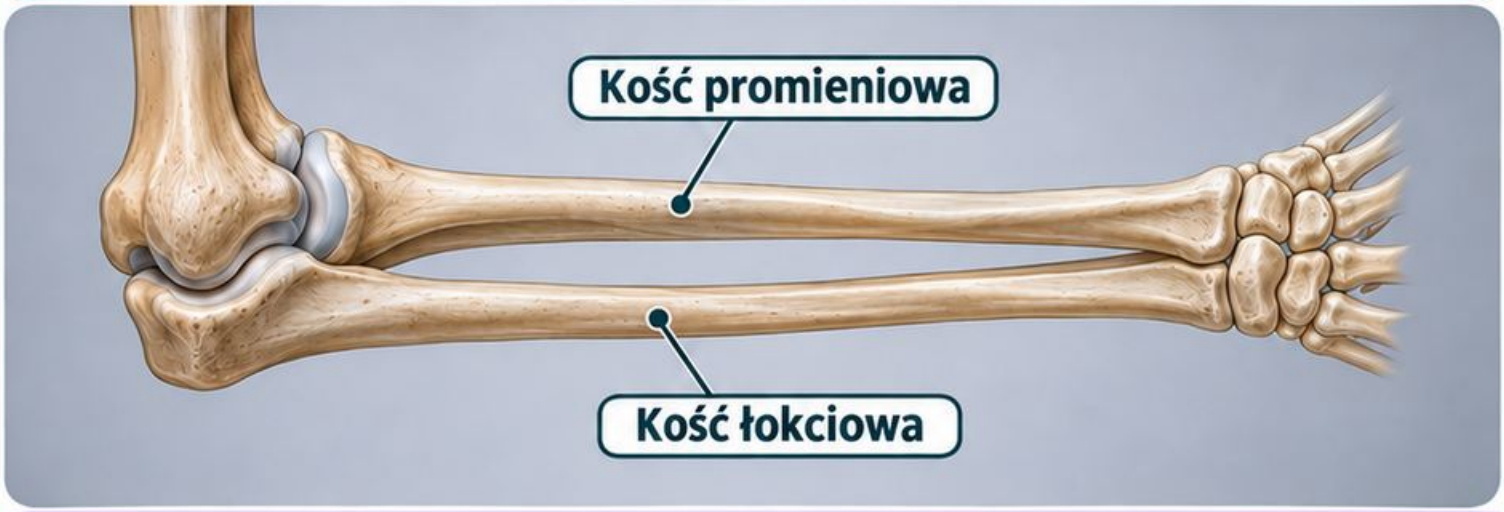


Wyrostek łokciowy oraz nadkłykcie przyśrodkowy i boczny.

Ruch

Porównaj zgięcie i wyprost łokci.

Przedramię



Z łokciami przy tułowiu porównaj nawracanie i odwracanie.

OBRĘCZ BARKOWA



OBSERWUJ ŁOPATKI

Porównaj ich ustawienie w spoczynku i podczas unoszenia ramion.

PUNKTY PALPACJI

Obojczyk, wyrostek barkowy i staw barkowo-obojczykowy.

ZAPISZ ASYMETRIĘ, BÓL I KOMPENSACJE TUŁOWIA.

Staw ramienny

Oceń ruch czynny i bierny

Porównaj unoszenie, odwodzenie i rotację.



Rotacja zewnętrzna



Zegnij łokieć do 90° i utrzymaj go przy tułowiu.

Obserwuj, czy ruch łopatki maskuje ograniczenie w stawie ramiennym.



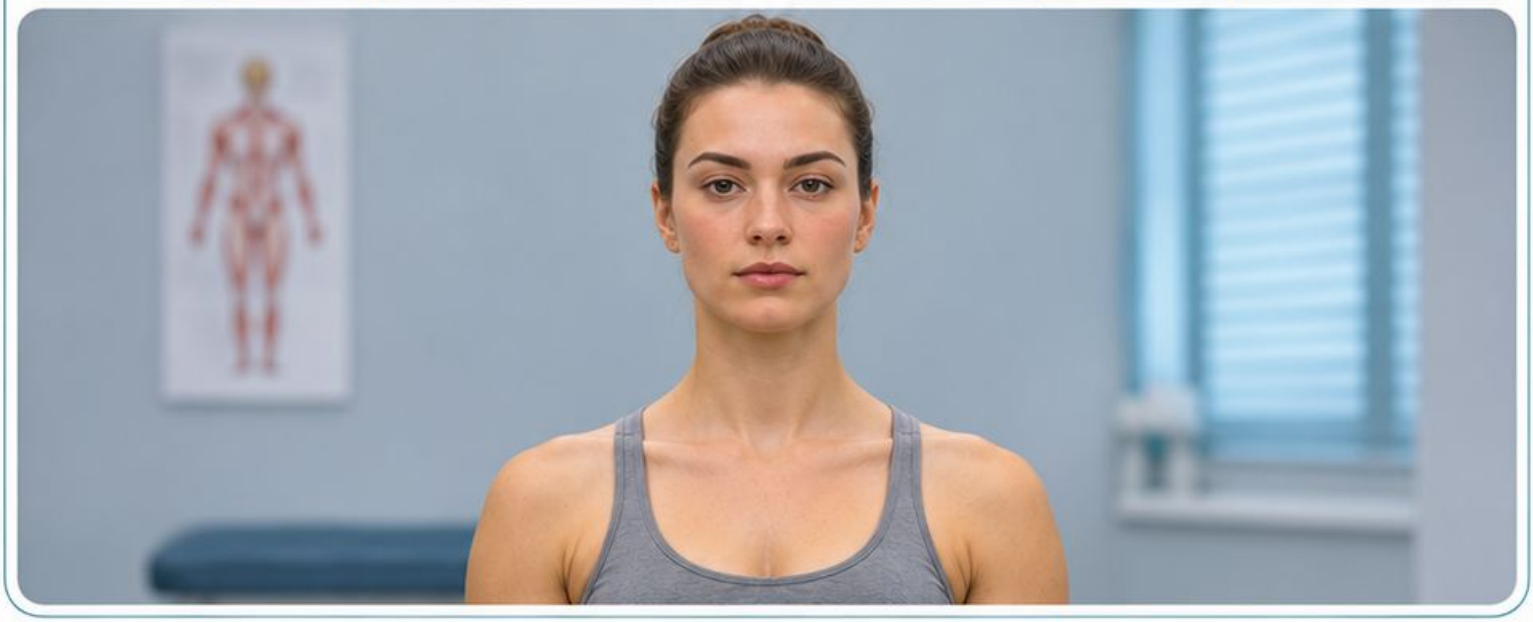
Odcinek szyjny kręgosłupa

Pozycja

Pacjent siedzi z rozluźnionymi barkami.







Ruch czynny

Oceń zgięcie, wyprost, rotację i zgięcie boczne.

Zapisz asymetrię zakresu i kierunek wywołujący ból.

ODCINEK PIERSIOWY I KLATKA PIERSIOWA

OGLĄDANIE



Oceń kifozę i ustawienie tułowia z boku.

RUCHOMOŚĆ KLATKI PIERSIOWEJ





Zmierz obwód na pełnym wdechu i wydechu, na tym samym poziomie.

Zapisz różnicę obwodów.

Odcinek lędźwiowy

Obserwuj skłon i zgięcie boczne



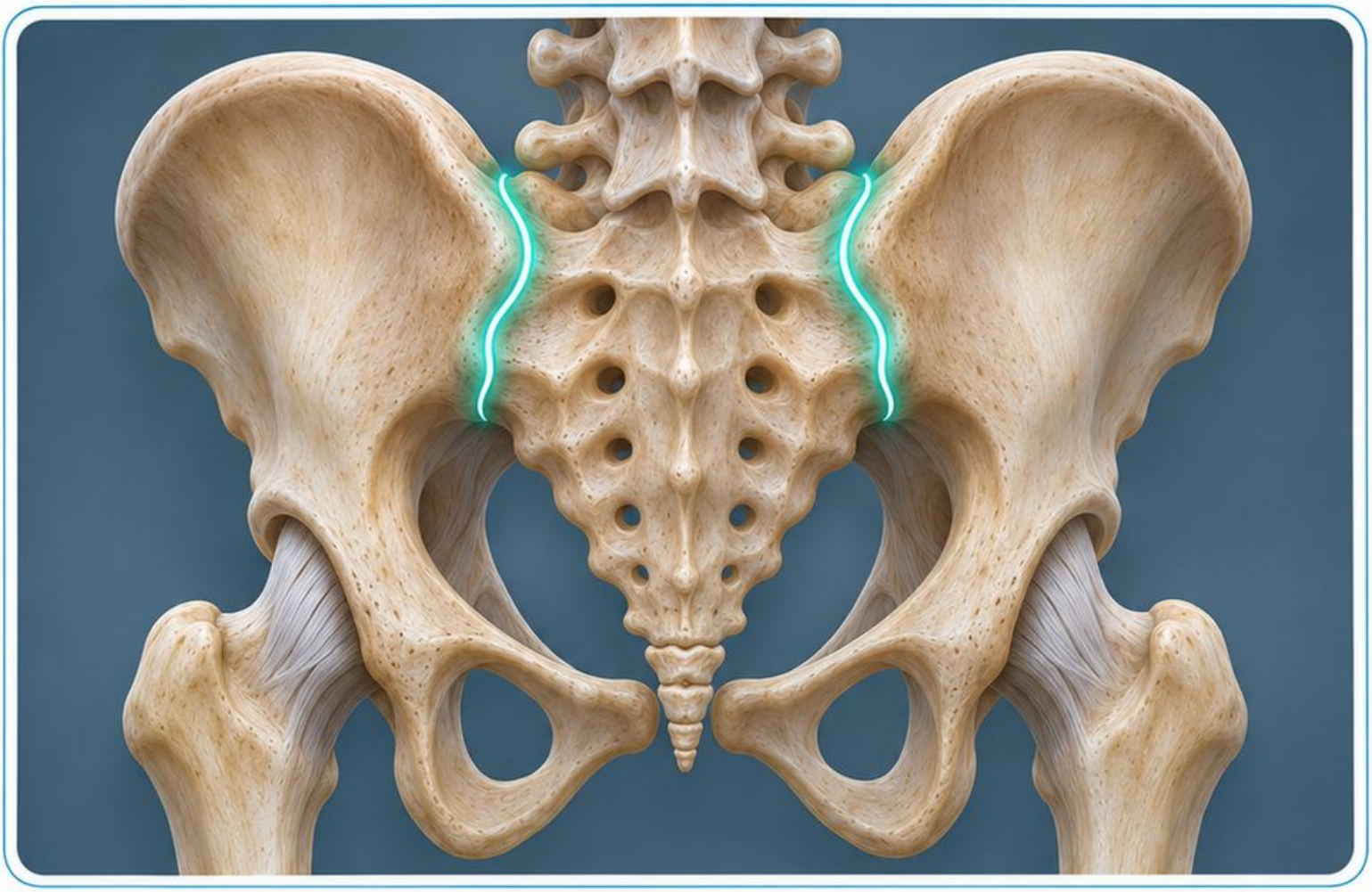
Oceń, jak porusza się odcinek lędźwiowy i ile ruchu pochodzi z bioder.



Pomiar powtarzalny

Zmodyfikowana próba Schobera ocenia zmianę odległości między punktami na skórze podczas skłonu.

Okolica krzyżowo-biodrowa



Gdzie boli?

Poproś o wskazanie miejsca bólu w okolicy pośladka.

Próby prowokacyjne

Oceń, czy próby odtwarzają znajomy ból pacjenta.

Pojedyncza dodatnia próba nie potwierdza zapalenia stawu.

Staw biodrowy



W leżeniu na plecach

Oceń zgięcie oraz rotację wewnętrzną i zewnętrzną.

Rotacja wewnętrzna

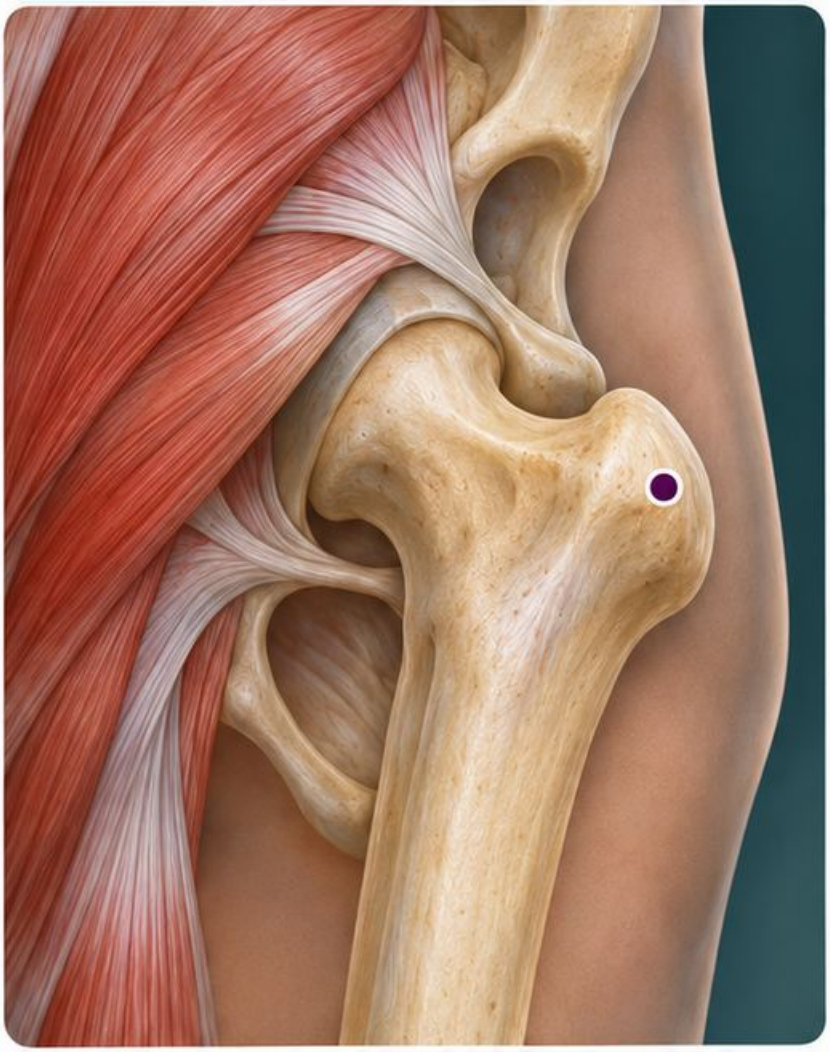


Przy zgiętym biodrze i kolanie przesuń stopę na zewnątrz.

Porównaj zakres i odnotuj ból w pachwinie.

OKOLICA KRĘTARZA WIĘKSZEGO

PUNKT ORIENTACYJNY



Wyczuj boczną wyniosłość bliższego końca kości udowej.



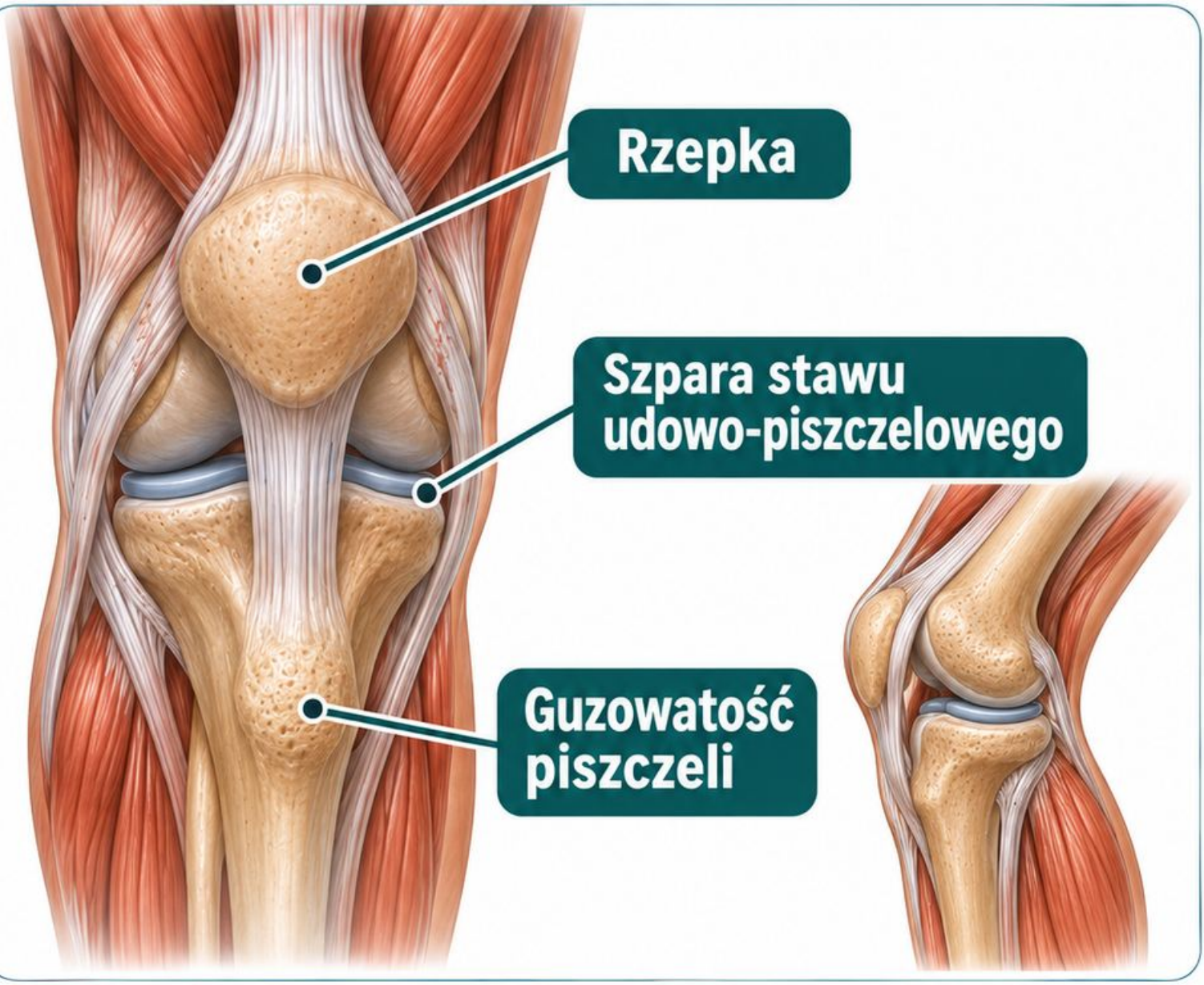
CO OCENIĆ?

Sprawdź miejscową tkliwość i odtworzenie bólu podczas odwodzenia z oporem.



Ból boczny może pochodzić ze ścięgien mięśni pośladkowych.

KOLANO – PUNKTY ORIENTACYJNE





Przy lekko zgiętym kolanie zbadaj brzegi rzepki i szparę stawową po obu stronach.

Kolano – ocena wysięku



Mały wysięk

Przesuń dłonią w górę po stronie przyśrodkowej, potem w dół po bocznej. Szukaj uwypuklenia przyśrodkowo.

Większy wysięk

Uciśnij zachyłek nadrzepkowy i delikatnie dociśnij rzepkę. Wyczuwalne stuknięcie przemawia za wysiękiem.

STAW SKOKOWY



PUNKTY ORIENTACYJNE



Kostka przyśrodkowa,



kostka boczna



i przednia szpara stawowa.

RUCH

Porównaj zgięcie grzbietowe i podeszwowe.





PALPACJA



Zlokalizuj tkliwość i sprawdź, czy obrzęk obejmuje też tkanki miękkie.

TYŁOSTOPIE I ŚCIĘGNO ACHILLESA

OGLĄDANIE OD TYŁU



Porównaj ustawienie pięt w staniu.



PALPACJA



Sprawdź ścięgno Achillesa na przebiegu i przy przyczepie do kości piętowej.

JEŚLI TO BEZPIECZNE, OBSERWUJ WSPIĘCIE NA PALCE.



PRZODOSTOPIE

OGLĄDANIE OD STRONY PODESZWY



Szukaj modzeli pod głowami kości śródstopia.



Delikatny ucisk poprzeczny może ujawnić tkliwość.

STAWY ŚRÓDSTOPNO-PALICZKOWE



Jeśli boli, zbadaj poszczególne stawy, aby zlokalizować źródło bólu.

PALCE STOPY

OCEŃ USTAWIENIE



Zwróć uwagę na paluch koślawy i palce młotkowate.

OCEŃ RUCH





Sprawdź zgięcie i wyprost palców, szczególnie palucha.

Szukaj otarć i zmian skórnych w miejscach ucisku obuwia.

CHÓD I WSTAWANIE

CHÓD



Oceń długość kroków, symetrię i czas obciążania każdej nogi.

WSTAWANIE



Obserwuj wstawanie ze stabilnego krzesła. Zanotuj ból, asymetrię i użycie rąk.

Asekuruj osobę, jeśli istnieje ryzyko upadku.

Źródła

Doherty i wsp. · GALS · 1992

Coady i wsp. · REMS · 2004

Versus Arthritis · Podręcznik badania układu ruchu

Icahn School of Medicine · Badanie układu ruchu

Jenkinson i wsp. · BASMI · 1994

Calvo-Gutiérrez i wsp. · Pomiary ruchomości · 2016

Laslett i wsp. · Próby krzyżowo-biodrowe · 2005

Ganderton i wsp. · Ból krętarzowy · 2017

Jones i wsp. · Próba wstawania · 1999

Materiał edukacyjny