

LESS TEST

اتوسا ایرانمنش

پاییز ۹۹

جناب آقای دکتر هوانلو

هدف:

- یک ابزار بالینی سیستم امتیاز دهی یه خطای فرود است و همچنین ارزان قیمت است که برای ارزیابی بیومکانیک جهش_ فرود مورد استفاده قرار می گیرد. برای شناسایی خطر صدمات غیر تماسی هنگام حرکات پرش و فرود استفاده می شود. این ۹ مفهوم فرود را ارزیابی می کند و دارای ۱۷ سوال است که از ۱۹ امتیاز به دست می آید.

موارد استفاده:

- برای شناسایی خطر صدمات غیر تماسی در ورزشکارانی که مخصوصاً در ورزشهایی با پرش و فرود زیاد درگیر هستند استفاده می شود. این یک ابزار غربالگری مفید برای شناسایی ورزشکاران در معرض خطر و سپس هدایت آنها به سمت برنامه های تمرینی مناسب است همچنین برای کمک به تصمیم گیری در مورد بازگشت به ورزش برای بیمارانی که تحت عمل جراحی بازسازی رباط می صلیبی قدامی قرار گرفته اند استفاده می شود.

وسایل مورد نیاز:

سکوی ۱۲ اینچی (۳۰ سانتی متر)
خط هدف در فاصله نیمی از ارتفاع افراد
۲ دوربین در ارتفاع ۱ متر در ۱۰ فوت جلوتر از منطقه فرود و در
۱۰ فوت در سمت راست منطقه فرود

موارد احتیاط:

اطمینان حاصل کنید که سطح تحت تاثیر شرایط مرطوب یا لغزنده
قرار نگرفته است.

روش :



- قبل از ارزیابی ورزشکار نمایشی ارائه می شود.
- به ورزشکار دستور داده می شود که با دو پا از جعبه به جلو بپرد.
- هر دو پا باید جلو تر از خط هدف قرار بگیرد.
- و پس از آن یک پرش درجا عمودی انجام می دهد.
- این آزمایش برای سه بار تکرار می شود.



- وضعیت پا , مچ پا , زانو , ران , تنه , شانه , گردن و سر از طریق فیلم ارزیابی می شود این یک مقیاس پیوسته ۱۹ امتیازی است.
- روش امتیاز دهی صفر و یک است
- ضعیف ترین نمره ۱۹ می باشد و نمره کمتر از ۵ خوب است یعنی ورزشکار در معرض خطر کم است.

سوالات:

- ۱_ زاویه خم شدن زانو در تماس اولیه کمتر از ۳۰ درجه : ۰ = بله ۱ = خیر
- ۲_ والگوس زانو در تماس اولیه , زانو در وسط پا ۰ = بله ۱ = خیر
- ۳_ زاویه خم شدن تنه در تماس ۰ = تنه خم است ۱ = خم نیست
- ۴_ خم شدن تنه جانبی در تماس ۰ = تنه عمودی ۱ = عمودی نیست

- ۵_ خم شدن کف پا مچ پا در تماس =۰ پا تا پاشنه ۱ = نه
- ۶_ موقعیت پا در تماس اولیه , انگشتان پا ۳۰ درجه چرخش خارجی =۰ خیر
بله = ۱
- ۷_ موقعیت پا در تماس اولیه انگشتان پا کمتر از ۳۰ درجه چرخش داخلی
=۰ خیر = ۱ بله
- ۸_ عرض موضع در تماس اولیه < عرض شانہ =۰ خیر = ۱ بله
- ۹_ عرض موضع در تماس اولیه > عرض شانہ =۰ خیر = ۱ بله
- ۱۰_ متقارن تماس اولیه پا : =۰ بله = ۱ خیر
- ۱۱_ جا به جایی خم شدن زانو < ۴۵ درجه =۰ بله = ۱ خیر
- ۱۲_ جا به جایی والگوس زانو (وضعیت زانو قبل از پریدن) زانو در داخل
انگشت شست پا =۰ خیر = ۱ بله

- **۱۳_** خم شدن تنه در حداکثر زاویه زانو تنه بیشتر از تماس اولیه خم می شود.
بله = ۱ = خیر
- **۱۴_** زاویه خم شدن لگن در تماس اولیه لگن خم می شود ۰ = بله ۱ = خیر
- **۱۵_** خم شدن لگن در حد اکثر زاویه زانو , لگن بیش از تماس اولیه خم می شود.
بله = ۱ = خیر
- **۱۶_** جابجایی مفصل ساجیتال ۰ = نرم ۱ = متوسط ۲ = سفت
- **۱۷_** برداشت کلی ۰ = عالی ۱ = متوسط ۲ = ضعیف

• با تشکر

Frontal-Plane Motion

1. Stance width

- Normal (0)
- Wide (1)
- Narrow (1)

2. Maximum foot-rotation position

- Normal (0)
- Externally rotated (1)
- Internally rotated (1)

3. Initial foot contact

- Symmetric (0)
- Not symmetric (1)

4. Maximum knee-valgus angle

- None (0)
- Small (1)
- Large (2)

5. Amount of lateral trunk flexion

- None (0)
- Small to moderate (1)

Sagittal-Plane Motion

6. Initial landing of feet

- Toe to heel (0)
- Heel to toe (1)
- Flat (1)

7. Amount of knee-flexion displacement

- Large (0)
- Average (1)
- Small (2)

8. Amount of trunk-flexion displacement

- Large (0)
- Average (1)
- Small (2)

9. Total joint displacement in the sagittal plane

- Soft (0)
- Average (1)
- Stiff (2)

10. Overall impression

- Excellent (0)
- Average (1)
- Poor (2)