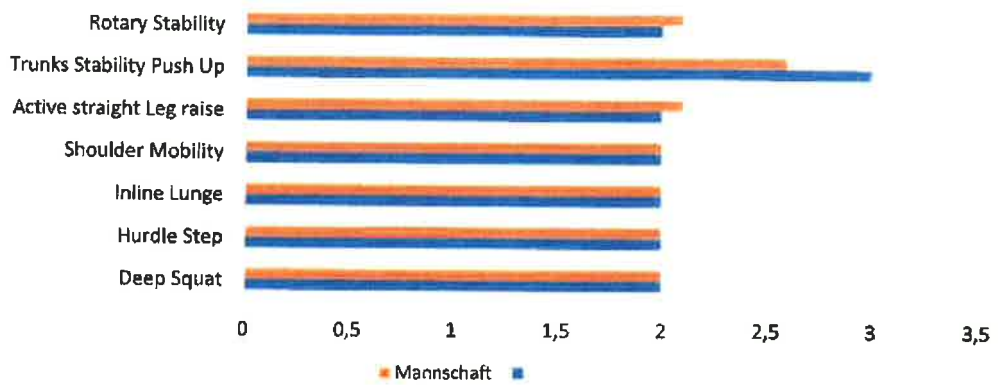
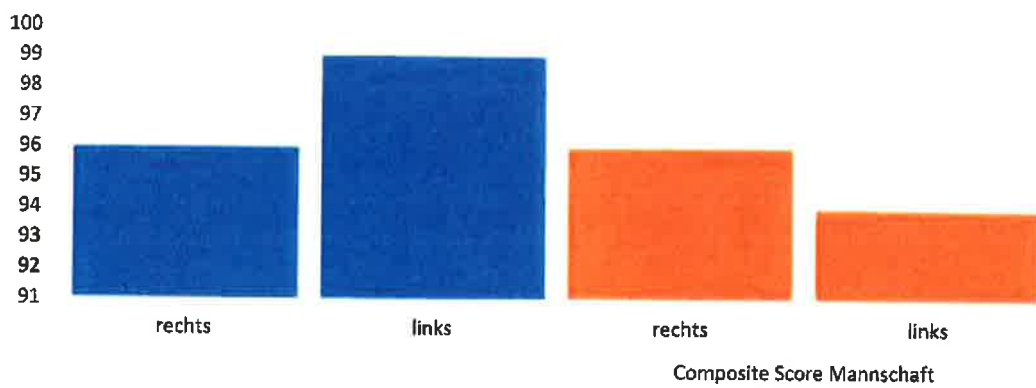


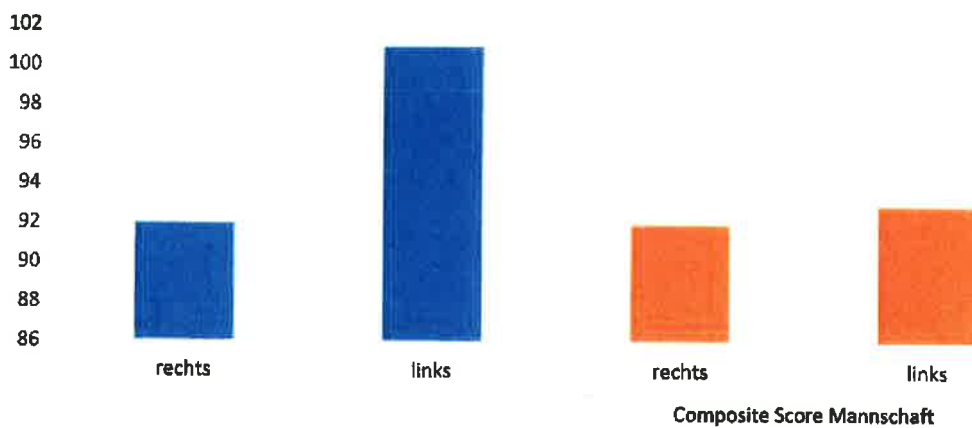
Functional Movement Screen



Y Balance untere Extremitäten



Y Balance obere Extremitäten



Kommentar/ Empfehlung:
 FMS gut , aber Dysbalance in Shoulder Moblilty und Hurdle step, Y Balance ebenfalls
 Vorschlag: re Schulter weiter stabilisieren, da in beiden Scores Seitendifferenz zu links
 Dehnung Brust, Arme, Schulter!
 Hüftbeweglichkeit trainieren! Einbeinstabilität ausbauen



Functional Movement Screen Score Sheet

Name, Vorname

Name, Vorname

Sportart:

Dominante Hand: re

Gewicht:

Größe:

Früherer Score:

Alter:

Position:

Verletzungen:

Datum: 9.7.2017

Geschlecht: männlich

re Schulter SLAP 14-15, Bänderriß II

Test		Raw Score	Final Score	Comments
Deep Squat		2	2	Score nahe 3
Hurdle Step	L	2	2	li leichte Ausweichbewegung
	R	3		
Inline Lunge	L	2	2	leichte Kompensation in Vorlage
	R	2		
Shoulder Mobility	L	2	2	re OP
	R	3		
Shoulder Clearing Test	L (+/-)		2	
	R (+/-)			
Active Straight Leg Raise	L	2	2	Hüftstreckung und Mobilität verbessern
	R	2		
Trunk Stability Push up		3	3	
Extension Clearing Test			3	
Rotary Stability	L	2	2	
	R	2		
Flexion Clearing Test			2	
Total Screen Score			15	

Auswertung Gesamtergebnis von möglichen 21

71,4 %

Auswertung untere Extremitäten (4 Übungen)

66,7 %

Auswertung obere Extremitäten (3 Übungen)

77,8 %



SCORE SHEET

Obere Extremitäten

		98
--	--	----

Armlänge in cm

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	bester Versuch	Differenz	Standard	Composite Score rechts	Composite Score links
medial rechts (9 Uhr)	97	97	95	97		optimal	92,5	101,4
medial links (9 Uhr)	102	103	103	103				
					6	>85%	Limb Index	94,2
Superior lateral rechts (4 Uhr)	85	91	91	91				
Superior lateral links (4 Uhr)	95	100	102	102				
					11	>85%	Limb Index	89,2
Inferior Lateral rechts (1 Uhr)	83	84	82	84				
Inferior lateral links (1 Uhr)	93	93	85	93				
					9	>85%	Limb Index	90,3



SCORE SHEET

Untere Extremitäten

Name, Vorname: _____ Beinlänge in cm: **110**

1. Versuch 2. Versuch 3. Versuch 3. Versuch bester Versuch Differenz Standard Composite Score rechts Composite Score links

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	3. Versuch	bester Versuch	Differenz	Standard	Composite Score rechts	Composite Score links
anterior rechts (12 Uhr)	70	64	64	64	70		optimal	96,1	99,1
anterior links (12 Uhr)	73	73	73	75	75	5	<4cm		93,3
(85-90% erstrebenswert)									
postemedial rechts (7-8 Uhr)	120	125	125	122	125				
postemedial links (7-8 Uhr)	127	129	129	130	130	5	<6cm		96,2
postelateral rechts (4-5 Uhr)	119	122	122	122	122				
postelateral links (4-5 Uhr)	118	118	118	122	122	0	<6cm		100,0