

TESTOVÁNÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU METODOU DNS

Při vyšetření pomocí konceptu DNS se zaměřujeme na odchylky a poruchy kloubní stabilizace jednotlivých tělních segmentů. Předpokladem správné (centrované) pozice kloubu je vyvážená aktivita svalů v celém biomechanickém řetězci, vynaložená stabilizační silou svalů a velikostí vnější síly.

Brániční test

Hodnotíme pacienta sedícího s napřímenou páteří na lehátku. V oblasti pod dolními žebry zezadu mírně tlačíme proti skupině břišních svalů, kde rovněž kontrolujeme postavení a pohyby žeber. Pacient je následně vyzván, aby vytvořil protitlak s roztažením spodní části hrudníku. Sledujeme schopnost pacienta aktivovat bránici ve spolupráci s aktivitou břišního lisu a také symetrii zapojení bez současném zvednutí hrudník

Test zvedání hlavy a trupu

Pacient ležící na zádech pomalu nadzvedává postupně krk a následně trup. Pohmatem hodnotíme souhyb dolních nepravých žeber a zvedání hrudníku a sledujeme aktivitu a kvalitu zapojení břišních svalů.

Test vzpažení

Pacient ležící na zádech provede vzpažení horních končetin v ramenních kloubech. Hodnotíme hrudníku do inspiračního postavení, prominenci dolních žeber a prohnutí páteře.

Test extenze

Pacient ležící na břiše zvedne hlavu a ramena nad podložku se současným mírným nadzvednutím horní poloviny těla. Hodnotíme zapojení zádových svalů a boční skupiny břišních svalů, aktivaci svalů na zadní straně stehna a lýtkových svalů, postavení a pohyb lopatek a reakci pánve.

Test v poloze na čtyřech

Pacient je v poloze v kleku na čtyřech (opora o dlaně v šířce ramen s prostředníky mířícími dopředu a o kolena v šířce pánve, pažemi a stehny mířícími kolmo k zemi). Hodnotíme symetrii a stabilizační funkci lopatek,

zakřivení páteře, způsob opory o dlaně, symetrii aktivity zádových svalů, kvalitu zapojení břišních svalů a aktivitu svalů na dolních končetinách.