

تقييم القرفصاء والذراعين للأعلى التعويض الشائع: تحليل تقوس اسفل الظهر (low back arches)

عند إجراء تقييم القرفصاء والذراعين للأعلى فإن التعويض الشائع الذي يمكن أن يحدث هو تقوس اسفل الظهر (low back arches) قد يكون هذا بسبب العضلة الظهرية العريضة (latissimus dorsi).

طريقة للتحقق في سبب هذا التعويض (compensation) بالاختبار التالي:

1

أولاً: إذا اسفل الظهر متقوس والذراعين في الأعلى فوق الرأس،

اطلب من العميل القرفصاء واليدين على الوركين إذا كان أسفل الظهر يعود للوضع الطبيعي أي لا يتقوس مع وضع اليدين على الوركين

فقد تكون المشكلة هي قابلية إطالة الظهرية العريضة (latissimus dorsi) حيث تكون العضلة الظهرية العريضة (latissimus dorsi) في وضع إطالة مع رفع الذراعين.

2

إذا كان أسفل الظهر لا يزال متقوساً مع وضع اليدين على الوركين فقد تكون المشكلة الضعف في عضلات المركز (core weakness)