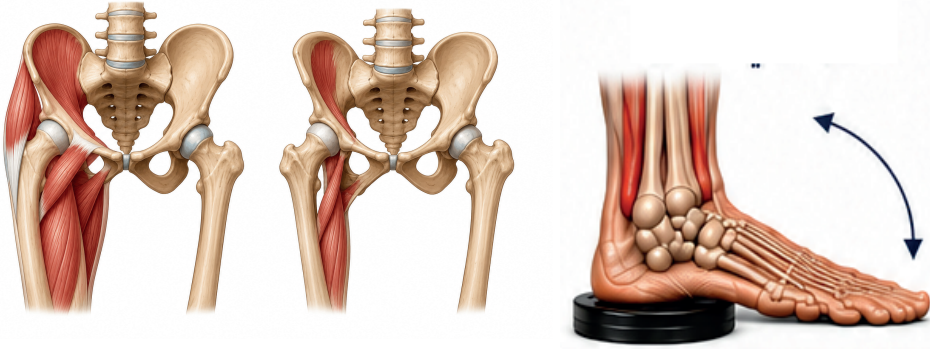


تقييم القرفصاء والذراعين للأعلى (Overhead Squat Assessment) والركبة الروحاء (Valgus)

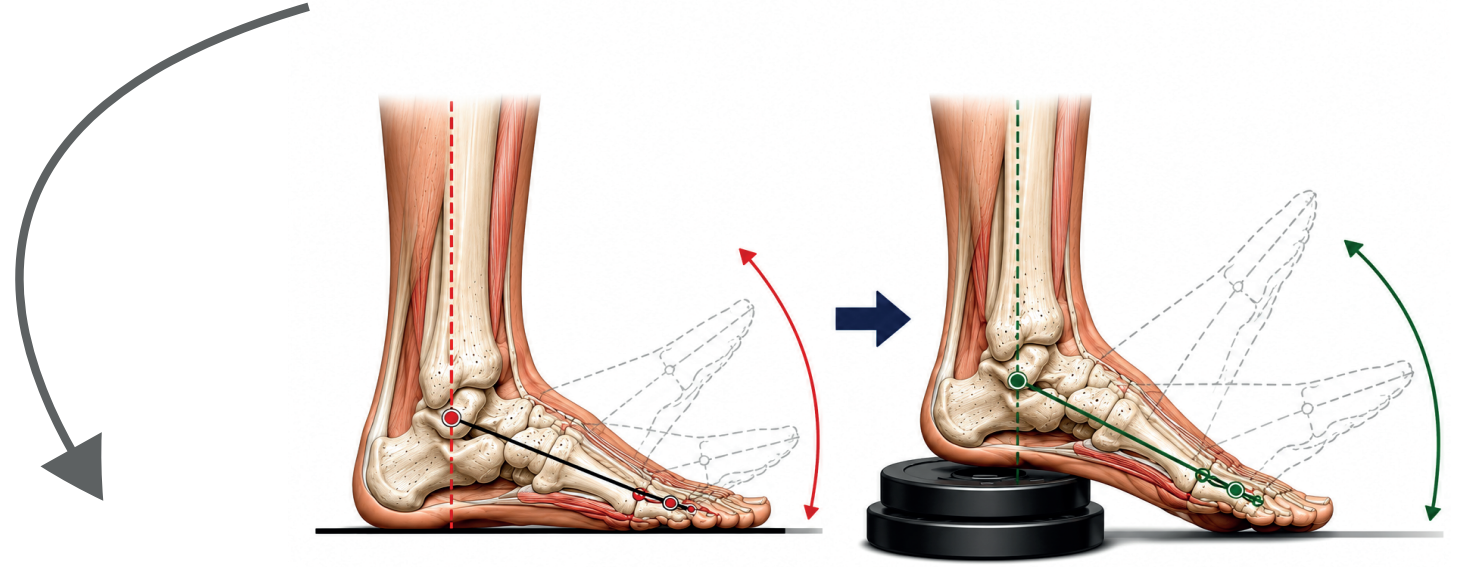
عند اجراء تقييم القرفصاء والذراعين للأعلى (Overhead Squat Assessment) التعويض الشائع (compensation) الذي يمكن أن يحدث هو تحرك ركبتك العميل إلى الداخل (inward) أي تصبح الركبة رواء (Valgus).



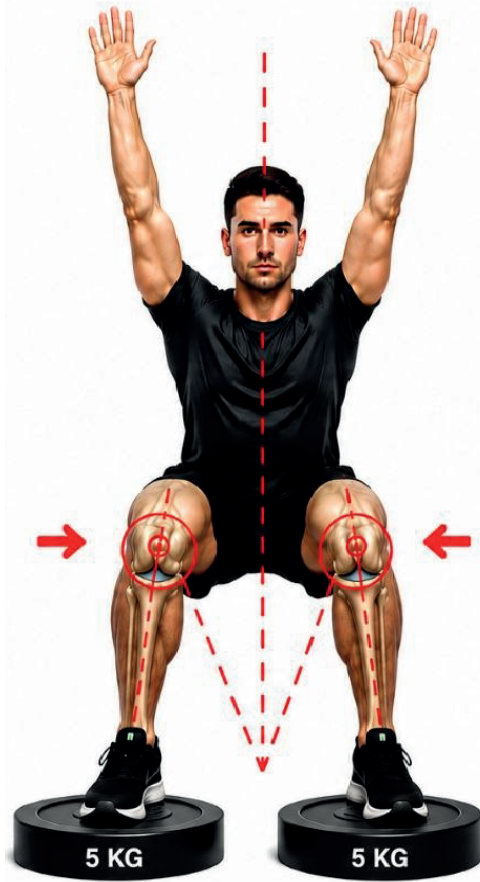
قد يكون هذا بسبب:
أ. عدم وجود نطاق للحركة في الكاحل
ب. أو ضعف في الوركين
ج. أو ربما كليهما

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

هو أن يضع العميل تحت كل عقب (Heel) طارة تزن 5 كجم ومن ثم إجراء اختبار القرفصاء والذراعين للأعلى

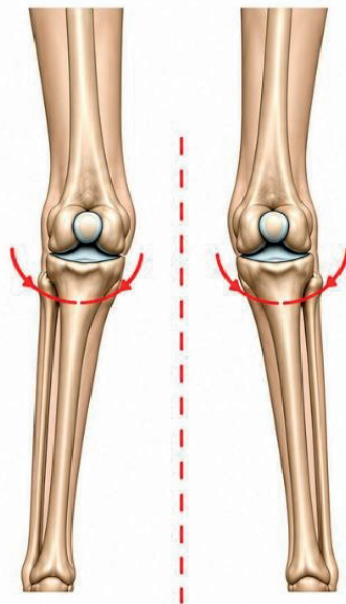


مركب القدم / الكاحل (foot/ankle complex) في وضع ثني أخمصي (plantar-flexed position)، مما يوفر المزيد من الانثناء الظهرى للكاحل (dorsiflexion) خلال نطاق الحركة.

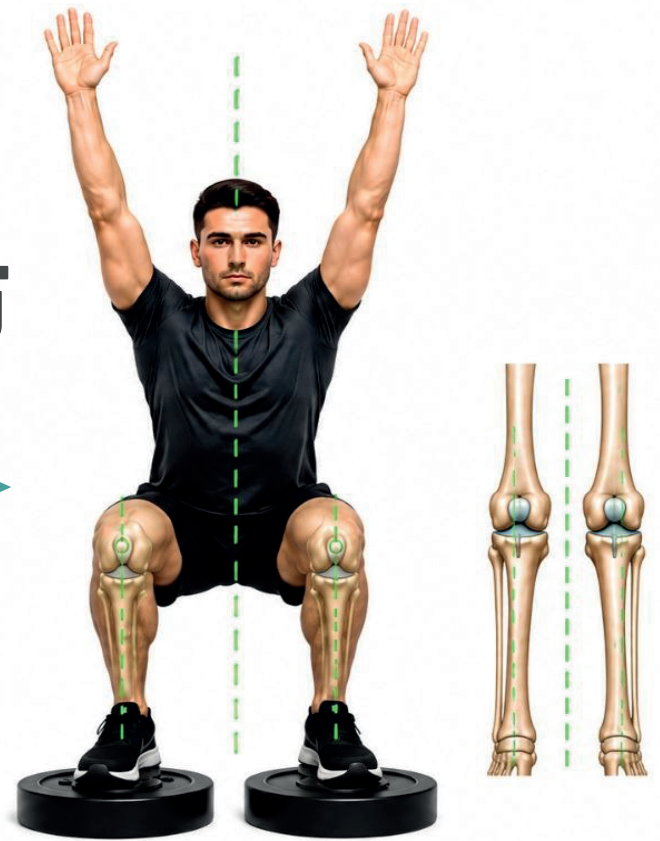


2

إذا كانت الركبتان تميل إلى الداخل (inward) أي الركبة الروحاء (Valgus) فقد يكون سبب ذلك هو الضعف العضلي للوركين (weakness of the hips).



تقييم الوضع



1

إذا بقيت الركبتان منسجمة مع القدمين أي الركبتان لم تسقط للداخل (Valgus)، فقد يكون مركب القدم / الكاحل (foot/ankle complex) هو مصدر المشكلة.