

Naam sportmasseur _____
 Adres _____
 Woonplaats _____
 Telefoon _____



MEETFORMULIER BLESSUREPREVENTIE

Datum		Geb. datum	
Naam		Woonplaats	
Adres		Telefoon	
Huisarts		Niveau	
Sport		Geslacht M/V	
Beschrijving sportcarriere			
Motivering			
Trainingsintensiteit			
Blessures verleden			
Klachten nu			
Inspectie romp			
Onderste extremiteit			
Bovenste extremiteit			
Typologie (1-7):	Pycnicus	Atletisch	Leptosoom

NORM (± /- /++)

Statiek	4,5 cm		Lordose lumbaal		cm				s		
	7 cm		Lordose cervicaal		cm		Kyfose thoracaal		cm	s	
Wervelkolom	geen		Scoliose						s		
	geen		Torsie						s		
	horizont.		SIAS	Li		cm	Re		cm	s	
	horizont.		SIPS	Li		cm	Re		cm	s	
Bekken	geen		Scheefstand - Torsie						s		
	15 cm		Teken van Schöber			cm			s		
	geen		Bukken SI gewricht						s		
Onderzoek in stand	0 cm		Vinger - bodem afstand			cm			s		
	L=R		Lateroflexie	Li		cm	Re		cm	s	
	geen		Gibbus						s		
	normaal		Tonus lumbaal						s		
Lumbale WK in zit	90°		Flexie met gestrekte benen			°			z		
			Wervelkolom t.o.v. stand - scoliose						z		
Lumbale WK in lig	0 cm		Afvlakken			cm			r		
	0 cm		Afvlakken optillen benen	Li		cm	Re		cm	r	
Lengte erector trunci	0 cm					cm			z		
Buikspieren	90°					°			r		
Beenlengte (verschil noteren aan de kant die het verst komt)	L=R		Li			cm	Klinische lengte	Re		cm	r
	L=R		Li			cm	Verschil bij lichte tractie	Re		cm	r
	L=R		Li			cm	Verschil bij "sit up"	Re		cm	r
Thoracale Wk	0 cm		Li			cm	Rotatie binnenkant knie - tafel	Re		cm	r

Lichaamssamenstelling	L=R		Li		mm	Femurcondylen	Re		mm	
			Gewicht		kg	Lengte		cm		
			Normaalgewicht		kg					
	20-26		BMI index							
	L=R		Gewicht Li been		kg	Gewicht Re been		kg		
			Huidplooiemeting							
			Biceps		mm	Scapula		mm		
			Triceps		mm	Crista		mm		
			Som 4 huidplooien		mm					
	Norm %		Vetpercentage		%	Vershil met norm:		%		

	NORM (± / - / ++)	LINKS		(± / - / ++)	RECHTS	
Voet	normaal					Stand tenen
	5-10°			°		Valgus grote tenen
	normaal					Gewelven (lengte en dwars)
Art. Talocruralis	35-45°			°		Plantairflexie
	mobiel					Passieve stabiliteit art. talocruralis
	mobiel					Passieve stabiliteit art. subtalaris
Stabiliteit enkel	0-3°			°		Valgus
	60 sec			sec		Stand op een been met ogen dicht
Onderbeen	ja					Op hakken lopen
	normaal					Tonus kuitspieren
	normaal					Achillespees
Art. Genu	L=R			cm		Ø cm onder kniegewricht
	120°			°		Flexie
	0-5°			°		(Hyper)extensie
	normaal					Stabiliteit banden med., lat.
	normaal					Stabiliteit kruisbanden
	normaal					Menisci
	geen					Crepitatie patella
Bovenbeen	normaal					Tonus bovenbeenspieren
	L=R			cm		Ø 10 cm boven kniegewricht
Art. Coxae	120°			°		Flexie
	20-30°			°		Extensie
	45°			°		Exorotatie
	40°			°		Endorotatie
Spieren	0°			°		Iliopsoas
	90°			°		Rectus femoris
	0°			°		Tensor fasciae latae
	20°			°		Dorsaalflexie gastrocnemius
	20°			°		Dorsaalflexie soleus
	90°			°		Hamstrings
	90°					Lange adductoren
	10 cm			cm		Korte adductoren
mm Pectoralis	180°			°		Armen gestrekt langs oren
Schoudergewricht						Stokproef
	L=R			↑		Endorotatie
	L=R			↑		Exorotatie
Bovenarmen (gespannen)	L=R			cm		Ø Biceps dikste punt gespannen
	L=R			cm		Ø Biceps dikste punt ontspannen
Art. cubiti						Valgus
	5-15°			°		Flexie
	145°			°		Extensie
Art. radio-carpea	0-10°			°		Palmairflexie actief
	80°			°		Dorsaalflexie actief
Vingers	70°			°		Bijzonderheden

Conclusie en advies