

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
Wervelkolom	geen		Scoliose							s
	geen		Torsie							s
	horizont		Sias	Li		cm	Re			cm
	horizont		Sips	Li		cm	Re			cm
Bekken	geen		Scheefstand - torsie			cm				s
	15 cm		Teken van Schober			cm				s
	geen		Bukken SI gewicht							s
Onderzoek in stand	0 cm		Vinger - bodem afstand			cm				s
	L=R		Lateroflexie	Li		cm	Re			cm
	geen		Gibbis							s
	normaal		Tonus Lumbaal							s
Lumbale WK in zit	90°		Flexie met gestrekt been			°				z
	meer/minder/geen		WK t.o.v. stand - scoliose							z
Lumbale WK in lig	0 cm		Afvlakken							r
	0 cm		Afvlakken optillen been	Li		cm	Re			cm
Lengte erector trunci	0 cm					cm				z
Buikspieren	90°					°				r
Beenlengte (het verschil noteren aan de kant die het verst komt)	L=R			Li		cm	Klinische lengte	Re		cm
	L=R			Li		cm	Vershil bij lichte tractie	Re		cm
	L=R			Li		cm	Vershil bij "sit up"	Re		cm
	L=R			Li		cm	Anatomische beenlengte	Re		cm
Thoracale WK	L=R			Li		cm	Rotatie binnenkant knie-tafel	Re		cm

Lichaamssamenstelling	L=R	Li	mm	Femurcondylen	Re	mm
		Gewicht	kg	lengte		cm
		Normaal gewicht	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 hudplooien	mm			
	norm	%	Vetpercentage	%	Verschil met norm	%

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

Conclusie en advies