

Naam:		Functie		Sensaties	
Datum:		1: 90-100%		P = pijn	
		2: 30-90%		S = Stijf	
		3: 0-30%		Ti = Tintelingen	
		Hypermobiel: -		E = evenwicht	
		1, -2, -3		etc	
		functie	sens	Opmerkingen	
CWK	Flexie				
	Extensie				
	Flex/rot	re			
		li			
Schouder	Boven	re			
		li			
	Onder	re			
		li			
	anteflexie	re			
		li			
Wk	Extensie				
	Flexie				
	Rotatie	re			
		li			
	lateroflexie	re			
		li			
	sway				
Benen	1 been	re			
		li			
	tenen				
	lunge	re			
		li			
	deep squat				
Functie	Opstaan	re			
		li			
	Springen				
	Tillen				
	Lopen				
Totaal					

		norm
CWK	Flexie	Kin raakt sternum
	Extensie	Horizontale lijn neusbrug
	Flex/rot	Kin raakt midden clavicula
Schouder	Boven	Vinger raakt angulus superior met verticale bovenarm
	Onder	Vingertop raakt angulus inferior
	anteflexie	180° (zonder abductie)
Wk	Flexie	Grond aanraken. Thoraco-lumbale verbinding voorbij de tenen. Sacrale hoek >70°. Uniforme curvatuur wk
	Extensie	SIAS voorbij de tenen. Spina scapula achter de hielen. Normale schouder beweging >170°. Uniforme curvatuur wk
	Rotatie	Bekken- en schouderrotatie >50°. Rechte houding (geen deviaties)
	lateroflexie	Hand tot kniegewricht. Voldoende bekkenshift. Gelijkmatige curvatuur
	sway	Soepele beweging. Links- en rechtsom.
Benen	lunge	Romp blijft verticaal. Goede extensie heup. In 1 lijn stappen. Goede balans 2-3sec
	Op één been	10 sec stilstaan. (Variatie ogen dicht, flexie/extensie heup)
	Diep squat	Voeten uit elkaar, recht naar voren, hielen op de grond. Knieën recht naar voren. Heupen lager dan knieën. Romp zo verticaal mogelijk. (Indien onmogelijk, hielen los laten komen)
Teen scharnier	Gewicht op bal van de voet. Stilstaan 15 dec. (Geen inversie)	
Functie	Opstaan	Kunnen opstaan met knieën recht naar voren
	Springen	
	Tillen	
	Lopen	Variatie achteruit lopen
	PSK1:	
PSK2:		