

De Functional Movement Screen:

Bij FysioTotaal kunt u terecht voor een sportspecifieke sneltest.

Door een specifieke screeningsmethode, de Functional Movement Screen (FMS)*, heeft de (sport)fysiotherapeut de mogelijkheid om verkeerde bewegingspatronen, zwakke schakels en asymmetrieën in het menselijk bewegen op te sporen.

Dit voorkomt verkeerd aangeleerde bewegingen die blessures tot gevolg kunnen hebben. Door corrigerende oefeningen worden deze “fouten” hersteld. Met als uiteindelijk doel een goed functionerend bewegingsapparaat waardoor klachten en blessures voorkomen en verholpen kunnen worden en trainingen / sportprestaties efficiënter worden.

De Functional Movement Screen (FMS) bestaat uit 7 tests die samen een beeld geven van de fundamentele bewegingspatronen van een persoon. Getest wordt vooral op stabiliteit, mobiliteit, flexibiliteit en kracht. Daarnaast zijn er correctie oefeningen ontworpen die helpen om deze zwaktes op te lossen en compensaties op te heffen.

De Functional Movement Screen

- Geeft een simpel meetsysteem om het bewegen van de cliënt of patiënt te beoordelen
- Helpt om potentiële oorzaak-gevolg relaties vast te stellen tussen micro trauma en chronische blessures in relatie tot bewegingsasymmetrie.
- Geeft fysieke disbalans of zwaktes weer
- Corrigeert deze met simpele oefeningen
- Verbeterd functionele en atletische prestaties
- Helpt bij het reduceren van blessures
- Geeft mogelijkheden voor individuele programma's
- Leert het verschil tussen bewegingskwantiteit en –kwaliteit.

Test inhoud:

- 7 sneltesten voor:
- Stabiliteit
- Mobiliteit
- Flexibiliteit
- Kracht

Ter opsporing van:

- Verkeerde bewegingspatronen
- Zwakke schakels
- Asymmetrieën

Doel:

- voorkomen van blessures in de (top)sport
- Efficiënter maken van trainingen en/of sportprestaties

FysioTotaal

NVFS Sportfysiotherapeut

Carla Mastenbroek

De score:

- 0 betekent: er is pijn tijdens de uitvoering
- 1 betekent: de proefpersoon kan de beweging niet goed uitvoeren of kan de positie al niet aannemen
- 2 betekent: de proefpersoon kan de beweging wel uitvoeren, maar heeft compensatie nodig
- 3 betekent: de proefpersoon kan de beweging zonder compensaties uitvoeren

De 7 testen zijn:

1. Diepe squat
2. Horde stap
3. Inline lunge
4. Schouder mobiliteit
5. Actieve straight leg raise
6. Rompstabiliteit push up
7. Rotatoire stabiliteit

Nieuwsgierig geworden? En wil je deze test als onderdeel gebruiken van je herstel en/of training, neem dan contact op. Tel. 0523- 281617 of info@fysiototaal.nu

* veel gebruikt in de VS bij topsporters en meer en meer toegepast in Nederland bij o.a. de volleybalbond, handbalbond en voetbalbond. Kijk op youtube om een indruk te krijgen van deze test.