



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας  
και Θρησκευμάτων



# ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ

Δρ. Ε. Δημητρός

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, M.Sc., Ph.D.

Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, B.Sc.

Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς, M.Sc.

Διοίκηση και Αξιολόγηση Εκπαιδευτικών και Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, M.Sc.

Εργοφυσιολόγος, Ph.D.

# ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

- Ευκινησία είναι η ικανότητα να εκμεταλλεύεται ο ασκούμενος σε όσο μεγαλύτερη έκταση είναι φυσιολογικά δυνατό το εύρος κίνησης των αρθρώσεων του(ευκαμψία)
- Συνδετικός ιστός υπάρχει γύρω και μέσα στους σκελετικούς μύες, όχι μόνο στους τένοντες και στους συνδέσμους
- Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του συνδετικού ιστού και ενδεχομένως περιορίζουν την κινητικότητα του ατόμου:
  - Γήρας
  - Χρόνιες παθήσεις

# Δίπλωση του Κορμού από την Εδραία Θέση (Sit and Reach)

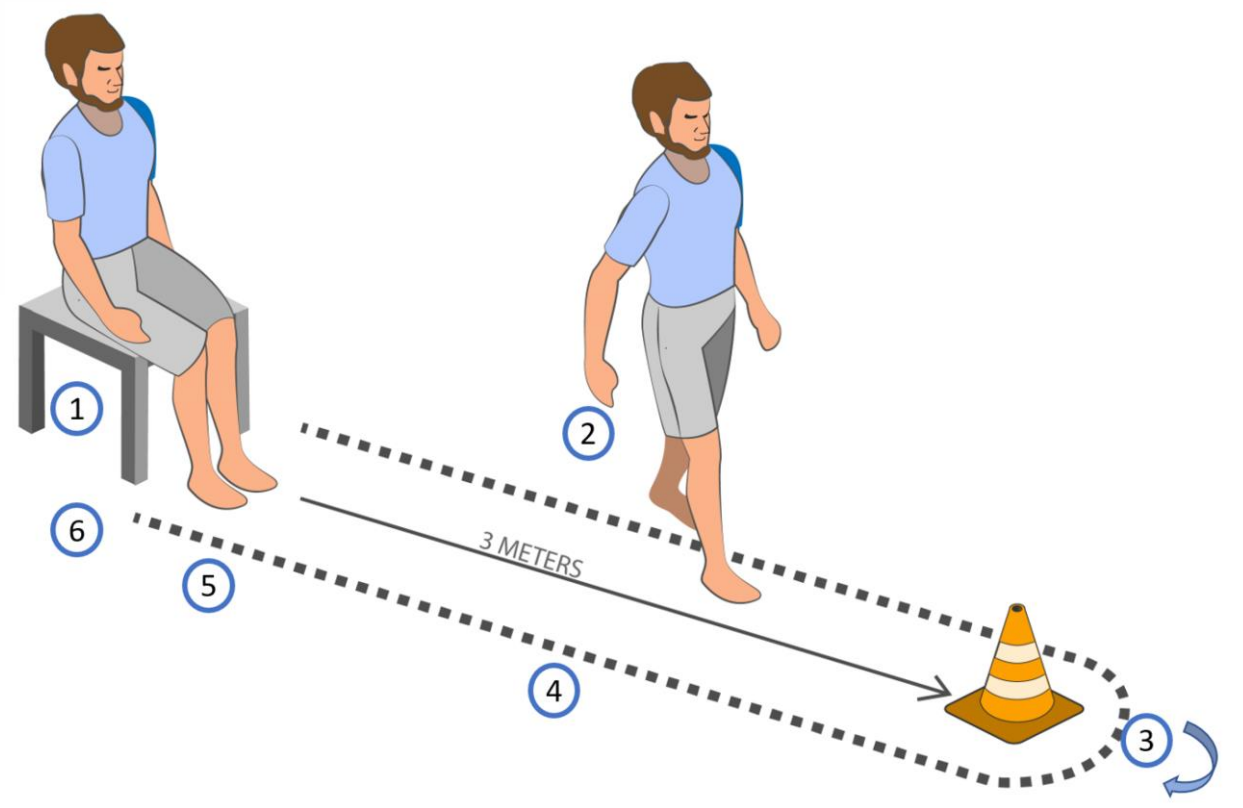
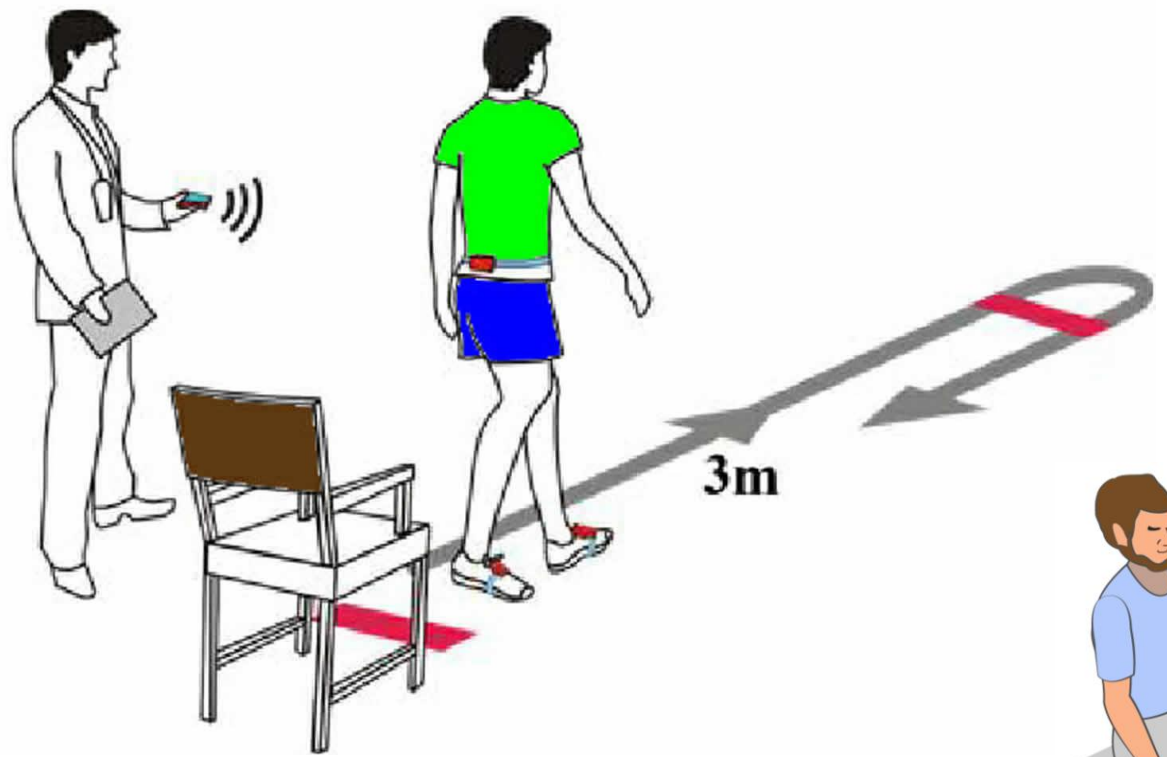
- Αξιολογούνται:
  - Η ευλυγισία των οπισθίων μηριαίων και η ευκαμψία της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης
- Άλλες δοκιμασίες περιλαμβάνουν την αξιολόγηση της ευλυγισίας του ώμου, των μυών του κορμού και γενικά διαφόρων μυών και αρθρώσεων του σώματος (συνήθως με τη χρήση γωνιόμετρου)



# **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

# ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ TIMED UP AND GO

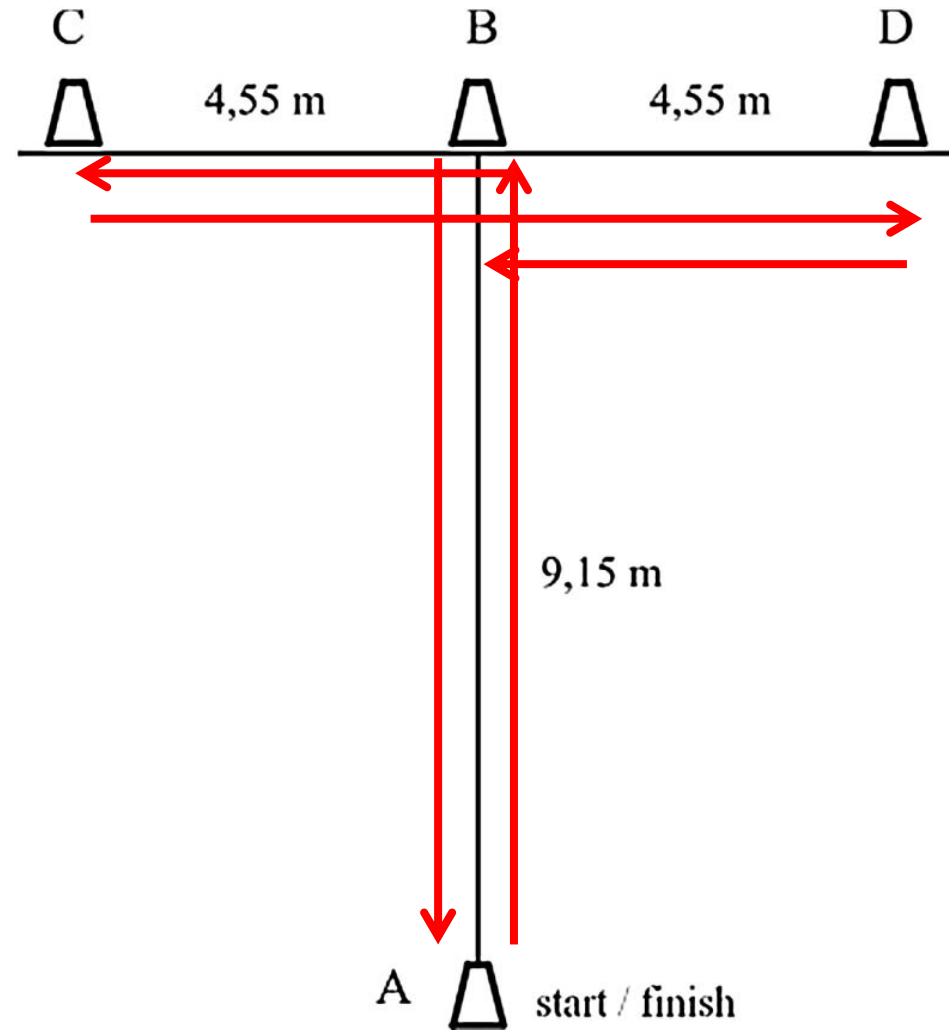
- Timed up and go test
- Χρόνος που απαιτείται για έγερση από καρέκλα, βάρδιση 3 m και επιστροφή στην καθιστή θέση



# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ

- T-test
- Τρεις προσπάθειες
- Αξιολογείται εκείνη με τον καλύτερο χρόνο

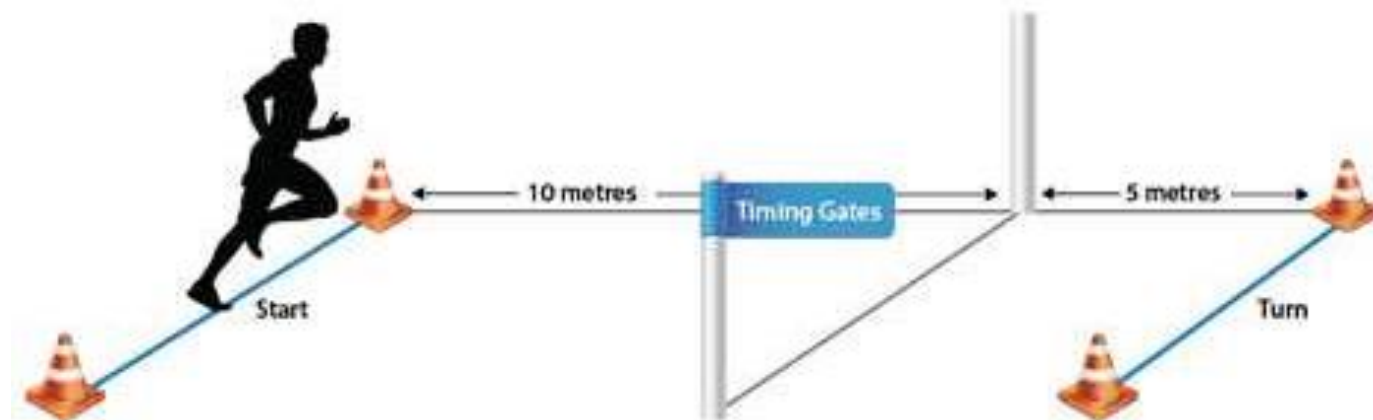
*Ramos et al., 2019*



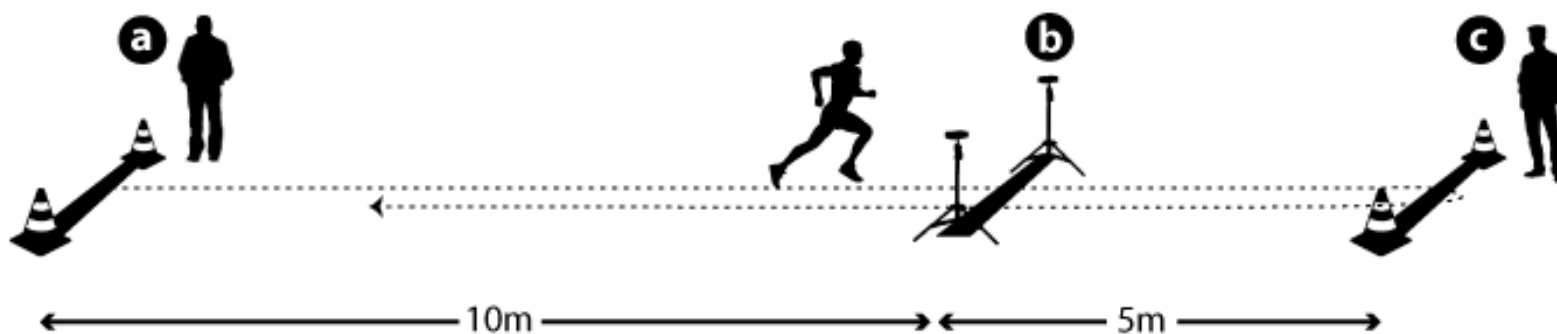


# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ

- 505 test
- Δύο προσπάθειες
- Αξιολογείται εκείνη με τον καλύτερο χρόνο καθώς και ο μέσος όρος

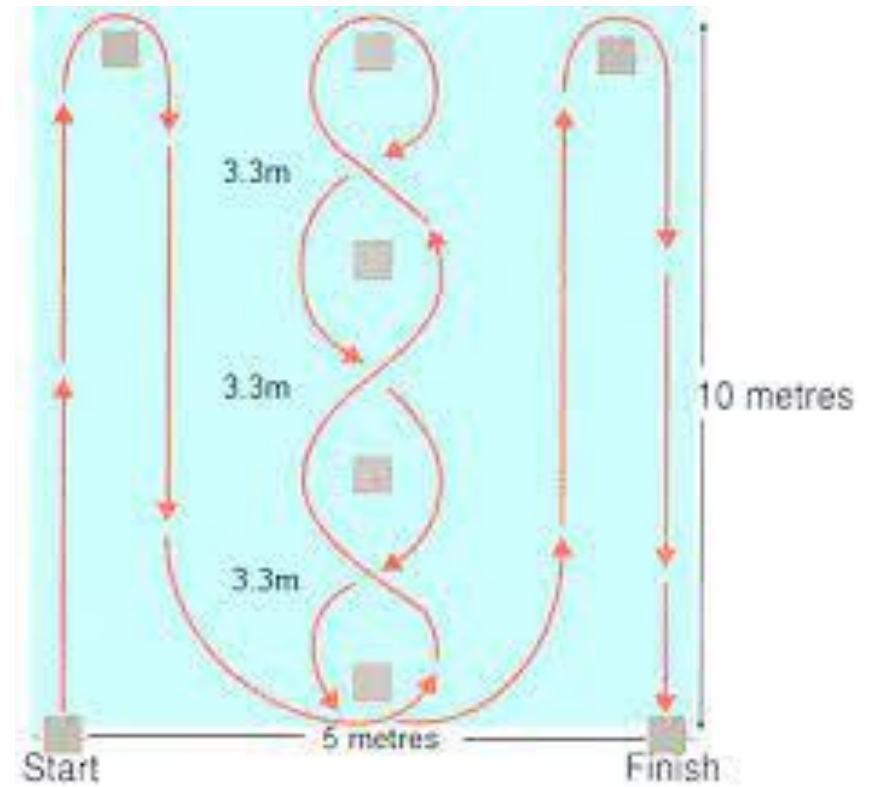


**505 Agility Test**  
[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)

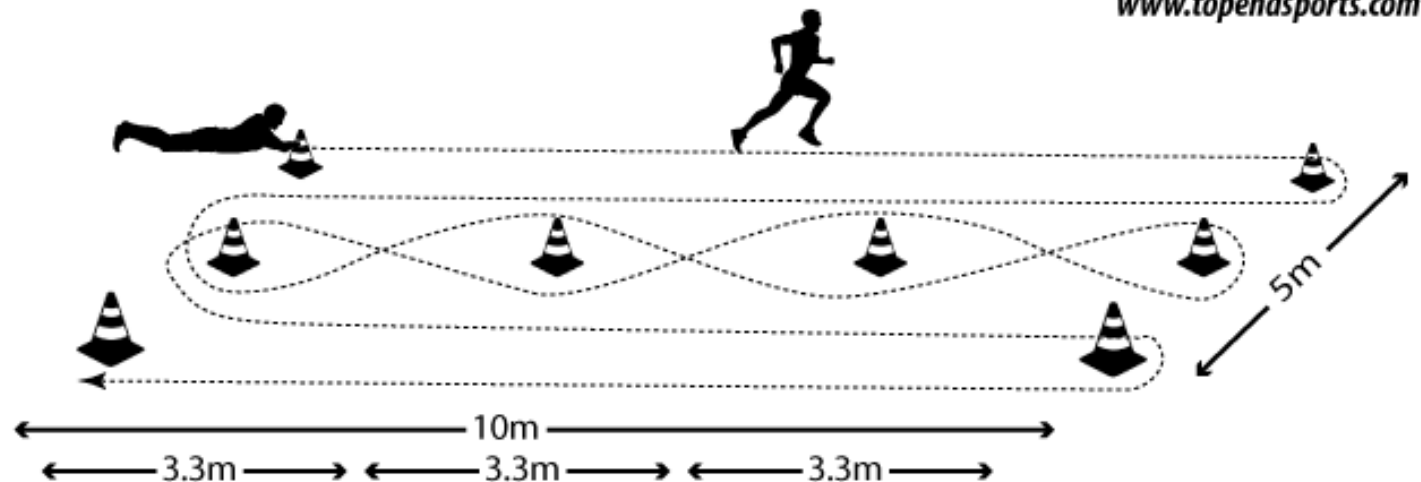


# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ

- Illinois test
- Τρεις προσπάθειες
- Αξιολογείται εκείνη με τον καλύτερο χρόνο



[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com)



## ΤΙΜΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΙΛΙΝΟΙΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 16-19 ΕΤΩΝ

<b>Rating</b>	<b>Males (seconds)</b>	<b>Females (seconds)</b>
Excellent	< 15.2	< 17.0
Above Average	15.2 - 16.1	17.0 - 17.9
Average	16.2 - 18.1	18.0 - 21.7
Below Average	18.2 - 19.3	21.8 - 23.0
Poor	> 19.3	> 23.0

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

- Αποτελεί πολύ σημαντικό εργαλείο στην κλινική πράξη και έχει άμεση σχέση με:
  - Την ποιότητα ζωής
  - Το βαθμό εξάρτησης τους από το περιβάλλον τους
- Timed-Up and Go (TUG) test
- 6MWT
- Κατηγορία Haptic test
  - Χρησιμοποιούν την αφή (εφόσον υπάρχει διέγερση) για την αξιολόγηση της:
    - Ψυχομετρικής ικανότητας
    - Κινητικής ικανότητας

# ΑΞΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

- Η αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας των ασθενών αποτελεί ένα πολυδιάστατο και σύνθετο πεδίο
- Ο ειδικός της άσκησης ή ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει διάφορες μεθόδους, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει την υλοποίηση της αξιολόγησης στις ανάγκες του εξεταζόμενου έχοντας υπόψη του τις ιδιαιτερότητες της ασθένειάς του