

1. Płeć
2. Wiek w latach (nie klasa)
3. Masa ciała (kg)
4. Wysokość ciała (cm) mierzymy w pozycji wyprostowanej (bez obuwia)
5. Wskaźnik BMI (kg/m^2) oraz interpretacja BMI w oparciu o wartości centylowe

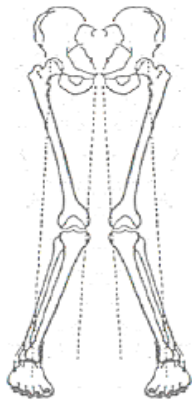
Wskaźnik Body Mass Index (BMI) dziewcząt									
Wiek (w latach)	C5	C10	C15	C25	C50	C75	C85	C90	C95
7	13,15	13,69	14,02	14,88	15,79	17,30	18,58	19,47	20,22
8	13,41	13,96	14,30	14,87	16,05	17,85	19,10	20,43	21,68
9	13,71	14,27	14,62	15,00	16,41	18,43	19,68	21,28	22,87
10	14,05	14,61	14,97	15,28	16,88	19,04	20,31	22,03	23,82
11	14,42	14,99	15,36	15,70	17,44	19,66	20,99	22,67	24,54
12	14,83	15,41	15,79	16,27	18,08	20,28	21,69	23,20	25,06
13	15,27	15,86	16,25	16,94	18,76	20,89	22,36	23,63	25,41
14	15,74	16,36	16,75	17,67	19,43	21,45	22,96	23,94	25,63
15	16,26	16,88	17,29	18,37	20,04	21,91	23,42	24,15	25,76
16	16,81	17,44	17,87	18,96	20,49	22,25	23,64	24,26	25,85
17	17,39	18,04	18,48	19,28	20,69	22,39	23,54	24,25	25,96
18	18,01	18,68	19,13	19,18	20,51	22,27	22,97	24,14	26,15

Wskaźnik Body Mass Index (BMI) chłopców									
Wiek (w latach)	C5	C10	C15	C25	C50	C75	C85	C90	C95
7	13,53	14,18	14,41	14,76	15,98	17,40	17,86	18,52	20,35
8	13,68	14,26	14,61	15,08	16,28	17,93	18,88	20,28	22,20
9	13,88	14,42	14,86	15,43	16,63	18,46	19,81	21,64	23,67
10	14,12	14,67	15,17	15,81	17,01	18,98	20,65	22,64	24,81
11	14,43	15,00	15,52	16,22	17,43	19,51	21,41	23,33	25,64
12	14,79	15,42	15,93	16,65	17,89	20,04	22,08	23,78	26,21
13	15,22	15,91	16,39	17,11	18,39	20,57	22,66	24,05	26,59
14	15,72	16,46	16,90	17,60	18,93	21,10	23,16	24,23	26,84
15	16,29	17,06	17,46	18,12	19,52	21,62	23,56	24,42	27,03
16	16,95	17,69	18,08	18,67	20,14	22,15	23,88	24,73	27,26
17	17,69	18,31	18,74	19,24	20,80	22,68	24,12	25,30	27,63
18	18,53	18,92	19,46	19,84	21,50	23,21	24,26	26,26	28,26

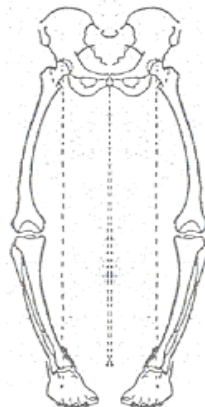
(źródło: Oblacińska i Tabak, 2006).

Jeśli BMI dziecka znajduje się powyżej 85 centyla, wskazuje to na nadwagę. Jeśli BMI dziecka znajduje się powyżej 95 centyla, wskazuje to na otyłość. Jeśli BMI dziecka znajduje się poniżej 5 centyla, wskazuje to na niedowagę.

6. **Obwód taliimierzmy** w połowie odległości pomiędzy dolnym łukiem żeber i górną krawędzią talerzabiodrowego.
7. **Obwód biodermierzmy** w najszerszym miejscu (zazwyczaj na wysokości krętarza większego kości udowej w łatwy sposób odnajdziemy miejsce wykonując odwiedzenie nogi do boku).
8. **TEST MATTHIASA** zwany testem wydolności posturalnej. Składa się z trzech faz: 1 przyjęcie wyprostowanej postawy, 2. uniesienie wyprostowanych w stawach łokciowych kończyn górnych do kąta 90° (Podczas tego ruchu środek ciężkości ulega przesunięciu ku przodowi co utrudnia utrzymanie wyprostowanej postawy), 3. utrzymanie wyprostowanej postawy przez okres co najmniej 30 sekund.
Interpretacja: w przypadku „osłabienia postawy” osoba testowana nie jest w stanie utrzymać postawy wyprostowanej, przemieszczając najczęściej ku tyłowi tułów lub opuszczając ramiona i wysuwając ku przodowi biodra. „Niewydolność postawy” manifestuje się niemożnością przejścia z postawy swobodnej (nawykowej) do wyprostowanej.
9. **TEST DEGI (ŚCIENNY) WYKRYWA PRZYKURCZ W STAWACH BARKOWYCH**
Badany przyjmuje pozycję siadu ugiętego, tak, aby jego plecy i miednica przylegały do ściany. Następnie unosi obie wyprostowane kończyny górne i stara się dotknąć nimi ściany. **Interpretacja:** jeśli w obrębie stawów występują przykurcze mięśni badany nie jest w stanie dotknąć ściany wyprostowanymi kończynami górnymi. Odległość pomiędzy ramionami a ścianą określa stopień przykurczu.
10. **TEST THOMASA – wykrywa przykurcz w obrębie stawu biodrowego** Badany leżąc tyłem zgina maksymalnie kończynę dolną przyciągając ją do klatki piersiowej. W tym czasie obserwujemy drugą kończynę dolną, która powinna spoczywać swobodnie na podłożu. **Interpretacja:** jeśli udo obserwowanej kończyny unosi się istnieje przykurcz w obrębie stawu biodrowego.
11. **TEST BILANSU MIĘŚNIOWEGO – mięśni wpływających na ustawienie miednicy.** Badanie w pozycji leżącej tyłem. Badający podkłada swą dłoń pod lędźwiowy odcinek kręgosłupa badanego, a badany dociska ją do podłoża następnie podnosi wyprostowane w stawach kolanowych kończyny dolne na wysokość około 10 cm. **Interpretacja:** jeśli bilans jest zrównoważony, wspomniany docisk dłoni do podłoża nie słabnie, natomiast przy przewodzie zginaczy biodra i mm grzbietu nad mm brzucha i mm pośladków, docisk ten maleje, a w skrajnych przypadkach dochodzi nawet do uniesienia odcinka lędźwiowego od podłoża.
12. **TEST BERTRANDA** - służy do wykrywania asymetrii towarzyszących bocznym skrzywieniom kręgosłupa. Osoba wykonuje powolny skłon tułowia w przód (począwszy od zgięcia głowy) „celując” dłońmi pomiędzy swoje stopy. Badający obserwuje w tym czasie plecy badanego, zwracając uwagę na symetrię ustawienia prawej i lewej strony. **Interpretacja:** w przypadku bocznego skrzywienia kręgosłupa uwidoczni się asymetria pleców tzn. wyższe ustawienie pleców po stronie wypukłości skrzywienia w postaci garbu żebrowego w odcinku piersiowym i wału lędźwiowego w odcinku lędźwiowym.
13. **Wady kolan**



Kolana koślawe mierzymy rozstęp
pomiędzy kostkami przyśrodkowymi
5 cm lub 3 palce badanego



Kolana szpotawe – mierzymy rozstęp
między kłykcami przyśrodkowymi kości udowych
5 cm lub 3 palce badanego

14. Badanie postawy ciała Nowojorski test klasyfikacyjny postawy ciała - SzOP. Wskazówki do badania SzOP (na podstawie metody punktowania wg Kasperczyka)- modyfikacja dr Dariusz Pośpiech:

Płaszczyzna strzałkowa:

1. Ustawienie głowy

- 0 pkt – ustawienie prawidłowe: nos nie jest wysunięty poza pion przechodzący przez mostek
- 1 -2 pkt – wysunięta do przodu, twarz nie jest wysunięta poza pion przechodzący przez mostek
- 3-5 pkt – twarz wysunięta do przodu poza pion przechodzący przez mostek

2. Ustawienie barków

- 0 pkt – stan prawidłowy: barki ustawione prawidłowo w pł. strzałkowej
- 1-2 pkt – wysunięte lekko do przodu
- 3-5 pkt – wysunięte do przodu, szczyt barków znajduje się przed konturem szyi

3. Ustawienie łopatek

- 0 pkt – łopatki tworzą jednolitą płaszczyznę pleców
- 1-2 pkt – łopatki odstają od płaszczyzny pleców na więcej niż jeden palec
- 3-4 pkt – łopatki odstają od płaszczyzny pleców na więcej niż dwa palce
- 5 pkt - łopatki odstają od płaszczyzny pleców na więcej niż trzy palce

4. Ustawienie i kształt klatki piersiowej

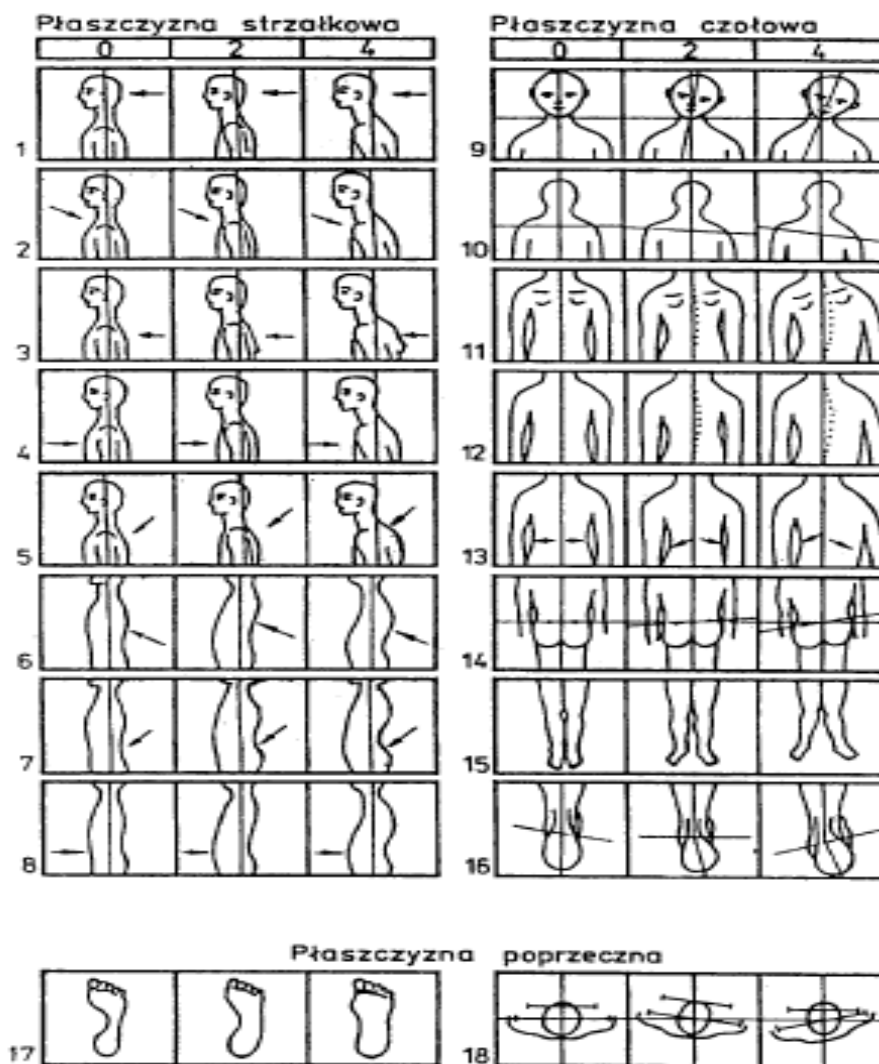
- 0 pkt – klatka piersiowa dobrze wysklepiona: najdalej wysuniętą do przodu jest przednia ściana klatki piersiowej
- 1-2 pkt – klatka piersiowa spłaszczona lub niewielkie zmiany kształtu o charakterze kurzym
- 3-4 pkt – klatka piersiowa płaska ze śladami krzywicy lub kurza ze śladami krzywicy
- 5 pkt – klatka piersiowa lejkowata lub kurza z dużymi zniekształceniami w postaci różańca pokrzywiczego i bruzdy Harrisona

5. Ukształtowanie kifozy piersiowej

- 0 pkt – łagodnie zarysowany kształt kifozy piersiowej
- 1-2 pkt – kifozy piersiowa powiększona lub spłaszczona
- 3-4 pkt – kifozy piersiowa silnie powiększona lub plecy płaskie
- 5 pkt – utrwalona hiperkifoza

7. Ukształtowanie lordozy lędźwiowej

- 0 pkt – łagodnie zarysowany kształt lordozy lędźwiowej
- 1-2 pkt – lordoza lędźwiowa nieznacznie pogłębiona lub spłaszczona
- 3-4 pkt – lordoza lędźwiowa silnie pogłębiona lub plecy płaskie
- 5 pkt – utrwalona hiperlordoza



8. Ustawienie brzucha

- 0 pkt – brzucha płaski
- 1-2 pkt – brzuch uwypuklony, nie wysunięty poza linię klatki piersiowej
- 3-4 pkt – brzuch uwypuklony, wysunięty poza linię klatki piersiowej
- 5 pkt – brzuch obwisły

Płaszczyzna czołowa:

12. Boczne skrzywienie kręgosłupa

- 0 pkt – kręgosłupa prosty
- 1 pkt – skolioza niewielkiego stopnia
- 2-3 pkt – skolioza znacznego stopnia z rotacją
- 4-5 pkt – skrzywienie dużego stopnia z garbem żebrzym lub wałem lędźwiowym

15. Ustawienie kolan

- 0 pkt – kończyny proste, kolana i kostki przyśrodkowe przylegają do siebie
- 1-2 pkt – kolana lub kostki przyśrodkowe lekko oddalone od siebie (poniżej 4 cm)
- 3-5 pkt – kolana lub kostki przyśrodkowe silnie oddalone od siebie (ponad 4 cm)

17. Wysklepienie stopy

- 0 pkt – stopa dobrze wysklepiona
- 1 pkt – stopa spłaszczona
- 2-3 pkt – stopa płaska
- 4-5 pkt – stopa płasko-koślawą

Skala oceny: 0, 1, 2, 3, 4, 5 o wyniku stanowi suma punktów.

- 15. Siła mięśni brzucha(z testu Eurofit)** – w siadzie nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni,, stopy rozstawione na szerokość około 30cm, ręce splecione na karku, partner w klęku między stopami leżącego przyciska je do materaca; na sygnał badany z siadu przechodzi do leżenia tyłem dotykając rękoma materaca i powraca do pozycji siedzącej z łokciami do przodu tak, aby dotknąć nimi kolan. Liczba poprawnie wykonanych siadów z leżenia w czasie 30 sekund
- 16. Zwis na drążku z ugiętymi ramionami.** Badany staje na taborecie i chwytą drążek nachwytem tak, aby ramiona były ugięte w stawach łokciowych, a broda znajdowała się nad drążkiem nie dotykając go w trakcie próby. Czas zwisu w sekundach od chwili usunięcia stóp z taboretu do momentu, gdy oczy badanego znajdą się poniżej drążka
- 17. Gibkość.** Badany w siadzie prostym sięga rękoma w przód jak najdalej przesuując linijkę po powierzchni skrzyni/ławeczki, na której jest uprzednio przygotowana skala.Z dwóch prób zapisywany jest lepszy rezultat. Pomiar odbywa się od miejsca gdzie stopy stykają się z ławeczką lub skrzynią.