

Screening

En screening är en rörelseanalys som består av en rad olika funktionella och komplexa rörelsetester som sammanställs i ett protokoll.

Syfte: Upptäcka en nedsatt funktion innan skadan är framme och på så sätt skapa förutsättningar för ett skadefritt idrottande/motionerande. Med hjälp av en screening kan du lokalisera problemet, få reda på vad du skall göra åt det och sedan träna vidare.

Allt kan förbättras, – under förutsättning att problemet är känt.

Ofta symboliseras en framgångsrik idrottsprestation av kvalitet och timing i en utförd rörelse. Om du har begränsningar i rörlighet eller otillräcklig stabilitet finns det risk för att du utvecklar kompensatoriska rörelsemönster. Hos oss kan du boka ett screeningtest för att upptäcka en nedsatt funktion innan du riskerar att skada dig och därmed skapa bättre förutsättningar att kunna tillgodogöra dig träningen och kunna prestera på din högsta nivå. Befinner du dig i en rehabiliteringsperiod kan testet också hjälpa dig att återvända mer välbalanserad och vältränad.

Vem är kan vara aktuell för en screening?

Den kan vända sig till två grupper; dels till någon som redan haft problem med skador och vill komma tillrätta med det eller någon vi kan hjälpa att undvika nya skador genom att hitta kundens svagheter och skapa ett skraddarsytt träningsprogram. Det finns flera studier som visar på att man kan motverka nya skador med rätt träning.

Men självklart passar även någon som vill ligga steget före och bygga upp sin rörlighet och stabilitet för att kunna träna hårt och genomföra en bra prestation inom sin idrott.

Hur mycket kostar det?

Screening kan kosta upp till 1200:- Man kan även erbjuda ett paketpris där man säljer in sina PT timmar och där ingår screeningen. En bra och välutförd screening innehåller en fullständig analys av kundens rörelsemönster.

Screeningen tar ofta 60 minuter och du som PT kan presentera analysen både muntligt och på mail i direkt anslutning till screeningen. Ni kan också ge tips på övningar för att stärka upp eventuella svagheter och det kan ingå MEN du kan också ta extra betalt för att köra en genomgång av de olika övningarna.

Här är några program du kan få inspiration från för att jobba med din kund efter du har gjort några rörlighetstester/ rörelseanalys.

<http://www.kbss.nu/docs/425/9632/MAO-kompendium.pdf>

Uppgift: Rörlighetstester

1. Välj ut några av dessa tester (minst 5 st.) och utför de testerna på 3 olika klienter på din nuvarande APL plats.
2. Gör en tabell med vilka tester du kommer göra med din klient , där du får plats med namn, ålder, vad klienten jobbar med och all information du behöver för att få en bättre överblick, och sedan bestämmer du ett datum med din kund där du får genomföra nya tester.
3. Efter du har analyserat testerna , gör du en bedömning på VAD din klient skulle behöva jobba med. HUR ska han/hon kunna förbättra sin rörlighet och reflektera över VARFÖR hon/han ska följa dina råd.
4. Gör ett träningsprogram just för att förbättra rörligheten och berättar för din kund vad du tycker och tänker och hur ofta ska han/hon ska köra programmet.
5. Om du upptäcker att en av dina kunder istället är ÖVERRÖRLIG, vad är det du behöver tänka på då? Ska han/hon träna rörlighet? Vad föreslår du henne/honom?

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/idrottsskador/9-screening-batteri/tester/>