

Kemik eklem ve kasların klinik testlerinin değerlendirme ve sınıflandırma çalışması.

1. Evresel testler.

Globaltest (GT) Engl. - evresel bir testin GlobalTest, yaygın, kapsamlı test, araştırma.

Evrensel test (GlobalTest) – bu test ağrıyan bölgenin yada tüm iskelet sisteminin araştırılması için yapılacak basit fiziksel kontrollerin özel bir bölgeye yada ağrıyan noktaya uygulanmasıyla oluşacak reaksiyon kapsamlı bir araştırma gerektirebilir. Oluşan ağrının nedeni ve hastalığın cinsi söylenebilmesi için bu test yapılır.

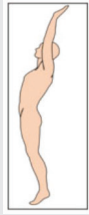
Hastanın ağrı sebebi söylenmeden önce evrensel testler yapılır. Evrensel testler sonucunda hangi bölgede ağrı belirlenirse vücudun farklı noktalarında da ağrılar görülebilir. Gerçek ağrı nedeni farklı bir noktada oluşabilir.

2. Fonksiyon testleri (örnek: eklem tendon ve kas hasarları).
3. Provokatif testleri (ağrının ortaya çıkarılması için).
4. Stres testleri. (yük testleri). Vücudun ağırlıklarla yapmış olduğu testler.
5. Tarama testleri.
Screening test (SCT) АНГЛ.- tarama testi. Vücudun genel kontrolü (check up).
6. Vücut, eklem ve iskelet parçalarının odaklı testleri.
 - 6.1 Eklem, periartiküler doku ve eklem kapsülleri iltihabı testleri.
 - 6.2 Ayrı eklem ve bağ kararlılığı testleri.
 - 6.3 Eklem motor fonksiyonu değerlendiren testler. (Aktif ve pasif hareketleri).
 - 6.4 Sinirlerin basınç deneyi.
 - 6.5 Sinirlere tahriş Testleri.
 - 6.6 Kas çekme testleri.
 - 6.7 İzometrik (uzunluk değiştirmeden kas kasılması için) test eder. («Direniş» ile Testleri, «Resistance» testleri.)
 - 6.8 Kombine testler

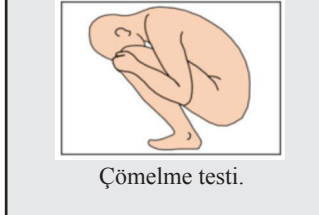
Ambulatuvar pratikte eklem motor fonksiyon değerlendirme yöntemlerinin sınıflandırılması.

1. Muayene veya bireysel iskelet ve eklem fonksiyonunun görsel algısı.
2. Aktif ve pasif hareketlerin yapılması. Örnekleri ve testleri ile
3. Deneme-ve-test ile fonksiyonel kontrol.
4. Gonyometre ile eklem hareket açıklığının belirlenmesi.

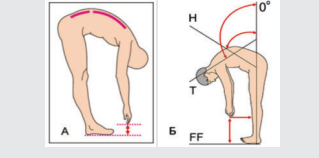
Evrensel romatolojik testler resimlerde



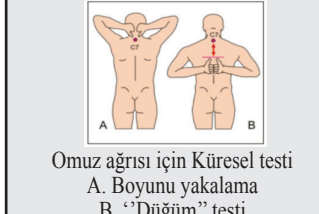
Düzelme testi.



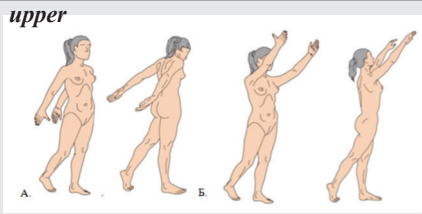
Çömelme testi.



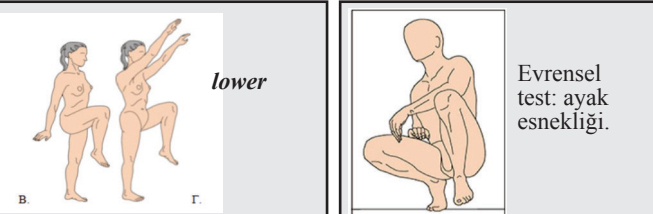
İleri maksimum eğim Global test edin



Omuz ağrısı için Küresel testi
A. Boyunu yakalama
B. "Düğüm" testi



upper
Kemer (omuz ve pelvis), gövde ve ekstremitelere (üst ve alt) evresel test.



lower
Evrensel test: ayak esnekliği.

Temel gıda maddeleri romatoloji hastalar için

Yenebilir gıdalar	Yasak gıdalar
Tavuk, hindi, tavşan, dana, zayıf kuzu eti. Haftada 2-3 kere 150 – şer gr	Domuz eti
Tereyağ, taze yoğurt Her gün 30 gr kadar.	Domuz, dana, kuzu yağları
Balık yağı 1 çay kaşığı her gün Keten yağ 1-2 yemek kaşığı her gün	Sıvı ve mısır yağı
Kepekli ekmek 200 gr her gün, karabuğday ve yulaf ezmesi 50 – şer gr her gün. Makarnanın sert çeşitlerinden 50 – şer gr her gün, yağsız pilav 50 – şer gr her gün	Sucuk, sosis, salam
Sebze karışımları, şekersiz elmalar, armutlar – toplamda 1 kg günde.	Greyfurt
Kuru ekmek, 1 dilim günde	Yarı mamul
Soya ürünleri (içecek ise = 200 ml günde, soya peyniri– 25 gr günde)	Fast food
Enteral beslenme için karışımlar (doktor tarafından verilen)	Tuz
Yağsız peynir 50 gr günde	
Badem 25 gr günde, badem sütü*	
Zencifil, her gün yemeklerde baharat olarak	
Taze sıkma meyve suları 0,5- 1,5 lt günde	
Haftada 2-3 kere 2 adet yumurta	