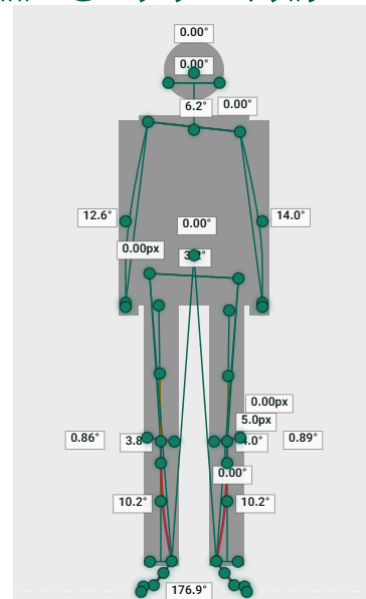


نمونه گزارش پاسچر — داده ساختگی

نمونه آموزشی خروجی نرم افزار؛ تصویر و اندازه گیری ها ساختگی اند. این سند نتیجه مراجعه کننده یا برنامه تمرینی قابل اجرا نیست.

نسخه متخصص

تصویر با مارکهای تأیید شده آزمایشی



در یک نگاه

۵ شدید ۲ متوسط ۲ خفیف ۵ در محدوده ۱ بدون درجه بندی

بیشترین انحراف

اریبی لگن ۰.۳۰۲° اربیبی خفیف لگن

۳۴ اندازه گیری در ۱۵ ناحیه، از ۱ نما ۱۸ مورد با این عکسها قابل ارزیابی نبود

۱۸

برای این موارد عکس بیشتری لازم است

آنچه از عکس دیده نمی شود

همه زاویه های این بخش از روی سطح پوست در عکس اندازه گیری شده اند. این اندازه گیری جایگزین گرافی نیست و زاویه کاب واقعی فقط روی گرافی خوانده می شود.

اریبی لگن اربیبی خفیف لگن

۰.۳۰۲°

خفیف

نوع: افتادگی سمت چپ

یک نیمه لگن بالاتر از دیگری در ایستادن، با شانه های نامتقارن.

برای قطعی شدن: اختلاف طول پا، ضعف سرینی میانی و کانتراکچر نزدیک کننده ها سه علت شایع آن اند و با متر، تست ترندلنبورگ و تست اوبر از هم جدا می شوند.

امتیاز پاسچر

۷۹

۳۱ شاخص اندازه گیری شده

خلاصه ای از شدت همه یافته ها. عدد تشخیص نیست.

فقط اندازه گیری های درجه بندی شده موجود در این امتیاز محاسبه شده اند؛ بخش های ارزیابی نشده امتیاز نمی گیرند.

چرخش ران چپ

۱۶ °
متوسط

کوتاه شدن ظاهری فاصله دو اپی‌کندیل نسبت به سمت مقابل - تقریبی

زاویه قوس داخلی پای راست

۱۷۷ °
شدید

زاویه قوزک داخلی-ناویکولار-سر متاتارس اول؛ هرچه بزرگ‌تر، قوس صاف‌تر - پرونیشن

اختلاف ارتفاع شانه

۶.۲ °
متوسط

زاویه خط بین دو آکرومیون نسبت به افق - سمت پایین‌تر: چپ

زاویه قوس داخلی پای چپ

۱۷۷ °
شدید

زاویه قوزک داخلی-ناویکولار-سر متاتارس اول؛ هرچه بزرگ‌تر، قوس صاف‌تر - پرونیشن

اریبی لگن

۳.۲ °
خفیف

زاویه خط بین دو خار خاصره قدامی فوقانی نسبت به افق - سمت پایین‌تر: چپ

چرخش هر دو ران

۴۱ °
شدید

هر دو زانو باریک‌تر از پهنای مورد انتظار - مقایسه چپ و راست آن را نمی‌بیند - تقریبی

زاویه آناتومیک زانوی چپ

۰.۹ °
خفیف

زاویه بین محور تنه ران و محور تنه درشتنی - طبیعی

انحنای درشتنی راست

۱۰ °
شدید

انحراف وسط درشتنی از خط زانو تا مچ - پرانتری (واروس)

زاویه آناتومیک زانوی راست

۰.۸ °
خفیف

زاویه بین محور تنه ران و محور تنه درشتنی - طبیعی

انحنای درشتنی چپ

۱۰ °
شدید

انحراف وسط درشتنی از خط زانو تا مچ - پرانتری (واروس)

محور مکانیکی زانوی چپ

۰.۹ °
محدوده طبیعی: $\geq 3^\circ$

انحراف محور مرکز ران-زانو-مچ از خط مستقیم (HKA) - طبیعی

مقیاس از قدی که وارد کرده‌اید حساب شده، نه از یک مرجع اندازه‌دار در کادر. زاویه‌ها به مقیاس نیاز ندارند و از این تأثیر نمی‌گیرند؛ فقط اندازه‌های سانتی‌متری تأثیر می‌گیرند.

زاویه آناتومیک زانوی راست

۰.۸ °
خفیف

زاویه بین محور تنه ران و محور تنه درشتنی - طبیعی - محدوده طبیعی: $5-7^\circ$ والگوس

اختلاف ارتفاع شانه

۶.۲ °
متوسط

زاویه خط بین دو آکرومیون نسبت به افق - سمت پایین‌تر: چپ - محدوده طبیعی: $\geq 2^\circ$

زاویه آناتومیک زانوی چپ

۰.۹ °
خفیف

زاویه بین محور تنه ران و محور تنه درشتنی - طبیعی - محدوده طبیعی: $5-7^\circ$ والگوس

تیلت جانبی سر

۰.۰ °

زاویه خط بین دو تراگوس نسبت به افق - به سمت چپ - صفحه روبه‌رو - چپ و راست - محدوده طبیعی: $\geq 2^\circ$

انحنای درشتنی راست

۱۰ °
شدید

انحراف وسط درشتنی از خط زانو تا مچ - پرانتری (واروس) - محدوده طبیعی: $\geq 3^\circ$

اریبی لگن

۳.۲ °
خفیف

زاویه خط بین دو خار خاصره قدامی فوقانی نسبت به افق - سمت پایین‌تر: چپ - صفحه روبه‌رو - چپ و راست - محدوده طبیعی: $\geq 2^\circ$

انحنای درشتنی چپ

۱۰ °
شدید

انحراف وسط درشتنی از خط زانو تا مچ - پرانتری (واروس) - محدوده طبیعی: $\geq 3^\circ$

زاویه Q راست

۳.۸ °

زاویه خار خاصره-کشک-برجستگی درشتنی؛ کشش خارجی روی کشک - محدوده طبیعی: $\geq 20^\circ$

چرخش ساق راست

۰.۰ °

انحراف خط وسط اپی‌کندیل‌ها تا برجستگی درشتنی از خط عمود طبیعی - صفحه افقی - چرخش محوری - محدوده طبیعی: $\geq 5^\circ$

زاویه Q چپ

۴.۰ °

زاویه خار خاصره-کشک-برجستگی درشتنی؛ کشش خارجی روی کشک - محدوده طبیعی: $\geq 20^\circ$

محور مکانیکی زانوی راست

۰.۹ °
محدوده طبیعی: $\geq 3^\circ$

انحراف محور مرکز ران-زانو-مچ از خط مستقیم (HKA) - طبیعی

محور مکانیکی زانوی چپ

۰.۹ °
محدوده طبیعی: $\geq 3^\circ$

انحراف محور مرکز ران-زانو-مچ از خط مستقیم (HKA) - طبیعی

چرخش ران راست $\circ$ $\circ$ $\circ$ کوتاه‌شدن ظاهری فاصلهٔ دو اپی‌کندیل نسبت به سمت مقابل · طبیعی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$
--

چرخش ران چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ کوتاه‌شدن ظاهری فاصلهٔ دو اپی‌کندیل نسبت به سمت مقابل · تقریبی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$ متوسط

چرخش هر دو ران $\circ$ $\circ$ $\circ$ هر دو زانو باریک‌تر از پهنای مورد انتظار — مقایسهٔ چپ و راست آن را نمی‌بیند · تقریبی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 15^\circ$ شدید
--

هالوکس والگوس راست $\circ$ $\circ$ $\circ$ زاویهٔ خط سر متاتارس اول تا نوک شست، نسبت به محور پا. انحراف شست به سمت انگشتان دیگر همان هالوکس والگوس است. · پرانتزی (واروس) · محدودهٔ طبیعی: $\geq 15^\circ$
--

هالوکس والگوس چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ زاویهٔ خط سر متاتارس اول تا نوک شست، نسبت به محور پا. انحراف شست به سمت انگشتان دیگر همان هالوکس والگوس است. · پرانتزی (واروس) · محدودهٔ طبیعی: $\geq 15^\circ$
--

اورژن/اینورژن مچ راست $\circ$ $\circ$ $\circ$ شیب خط بین دو قوزک نسبت به افق؛ افتادن قوزک داخلی یعنی اورژن · طبیعی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$

اورژن/اینورژن مچ چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ شیب خط بین دو قوزک نسبت به افق؛ افتادن قوزک داخلی یعنی اورژن · طبیعی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$

اختلاف طول واقعی پاها $\circ$ $\circ$ $\circ$ از خار خاصرهٔ قدامی فوقانی تا قوزک داخلی — طول خود اندام · محدودهٔ طبیعی: $\geq 1\text{ cm}$

اختلاف طول ظاهری پاها $\circ$ $\circ$ $\circ$ از ناف تا قوزک داخلی — طول اندام به‌علاوهٔ وضعیت لگن · محدودهٔ طبیعی: $\geq 1\text{ cm}$

منشأ اختلاف طول پا $\circ$ $\circ$ $\circ$ واقعی — سانتی‌متر، ظاهری — سانتی‌متر، اریبی لگن 3.2 درجه، چرخش لگن 0.0 درجه
--

اختلاف طول دست‌ها $\circ$ $\circ$ $\circ$ از آکرومیون تا زائدهٔ نیزه‌ای مچ دست · محدودهٔ طبیعی: $\geq 1\text{ cm}$
--

چرخش ساق چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ انحراف خط وسط اپی‌کندیل‌ها تا برجستگی درشت‌نی از خط عمود · طبیعی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$

زاویهٔ قوس داخلی پای راست $\circ$ $\circ$ $\circ$ زاویهٔ قوزک داخلی–ناویکولار–سر متاتارس اول؛ هرچه بزرگ‌تر، قوس صاف‌تر · پرونیشن · محدودهٔ طبیعی: 130°–150° شدید
--

زاویهٔ قوس داخلی پای چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ زاویهٔ قوزک داخلی–ناویکولار–سر متاتارس اول؛ هرچه بزرگ‌تر، قوس صاف‌تر · پرونیشن · محدودهٔ طبیعی: 130°–150° شدید
--

زاویهٔ حمل آرنج راست $\circ$ $\circ$ $\circ$ انحراف ساعد از محور بازو با آرنج صاف و کف دست رو به جلو · محدودهٔ طبیعی: 5°–18°
--

زاویهٔ حمل آرنج چپ $\circ$ $\circ$ $\circ$ انحراف ساعد از محور بازو با آرنج صاف و کف دست رو به جلو · محدودهٔ طبیعی: 5°–18°
--

کج‌گردنی $\circ$ $\circ$ $\circ$ انحراف خط جناغ تا وسط دو گوش از خط عمود · به سمت راست · محدودهٔ طبیعی: $\geq 3^\circ$

چرخش محوری لگن $\circ$ $\circ$ $\circ$ کوتاه‌شدن ظاهری یک نیمهٔ لگن نسبت به نیمهٔ دیگر · به سمت راست · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 6^\circ$

چرخش محوری تنه $\circ$ $\circ$ $\circ$ کوتاه‌شدن ظاهری یک نیمهٔ شانه‌ها نسبت به نیمهٔ دیگر · به سمت راست · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 6^\circ$

چرخش محوری سر $\circ$ $\circ$ $\circ$ کوتاه‌شدن ظاهری یک نیمهٔ سر نسبت به نیمهٔ دیگر · به سمت راست · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 6^\circ$

چرخش گردن نسبت به تنه $\circ$ $\circ$ $\circ$ اختلاف چرخش سر و چرخش تنه؛ اگر هر دو با هم چرخیده باشند، گردن نچرخیده · تقریبی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 6^\circ$
--

چرخش کمر نسبت به لگن $\circ$ $\circ$ $\circ$ اختلاف چرخش قفسهٔ سینه و چرخش لگن؛ اگر هر دو با هم چرخیده باشند، کمر نچرخیده · تقریبی · صفحهٔ افقی — چرخش محوری · محدودهٔ طبیعی: $\geq 5^\circ$
--

۵ جلسه در هفته

برنامهٔ حرکات اصلاحی

برنامه بر اساس یافته‌های بالا و به ترتیب اولویت مرتب شده است. هر حرکت را بدون درد اجرا کنید.

چرا این تمرین‌ها

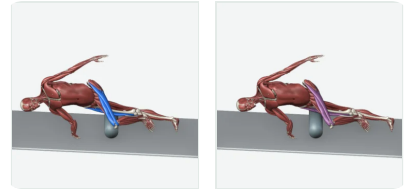
۱ — رهاسازی و مهار

رهاسازی TFL و کناره ران

به پهلو روی رول، درست زیر برجستگی لگن. آرام بغلتانید.

● رهاسازی بافت

کتاب مرجع — Clark 2011 · Cheatham 2015
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26618062/>)



ثانیه، هر سمت ۶۰

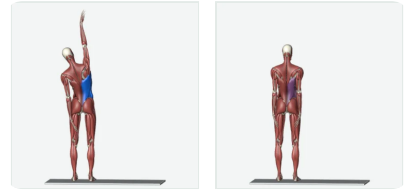
۲ — کشش و افزایش طول

کشش مربع کمری

دست بالای سر، تنه را به پهلوئی مقابل خم کنید. لگن را ثابت نگه دارید.

● در حال کشش

روش رایج، بدون مطالعه اختصاصی — Page 2012
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22319684/>)



ثانیه، هر سمت ۳۰ × ۳

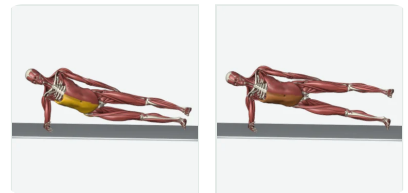
۳ — فعال سازی عضلات ضعیف

پلانک پهلو

بدن یک خط مستقیم. لگن نباید بیفتد. سمت ضعیف تر را بیشتر کار کنید.

● انقباض ایستا (ایزومتریک)

کتاب مرجع — McGill 2009
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19154838/>) · McGill 2016



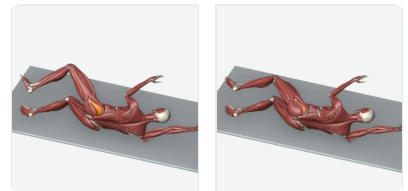
ثانیه، هر سمت ۳۰ × ۳

کلمشل (سرینی میانی)

به پهلو، زانوها خم، پاشنه ها چسبیده. زانوی بالا را باز کنید بدون چرخاندن لگن.

● در حال انقباض

مطالعه اندازه گیری — Distefano 2009
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19574661/>) · Selkowitz 2013
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23160432/>)



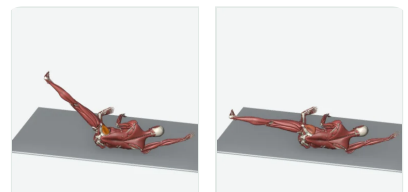
هر سمت ۱۵ × ۳

دور کردن ران به پهلو خوابیده (سرینی میانی)

به پهلو، پای زیرین خم. پای رویی را صاف و کمی عقب تر از بدن تا حدود ۳۵ درجه بالا بیاورید، پنجه رو به جلو؛ لگن به عقب نچرخد. آرام پایین بیاورید.

● در حال انقباض

مطالعه اندازه گیری — Distefano 2009
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19574661/>)



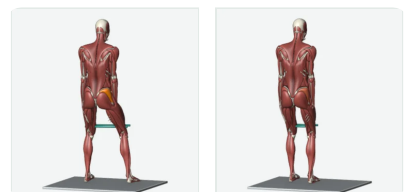
هر سمت ۱۲ × ۳

راه رفتن با کش (ابداکتورها)

کش بالای زانوها، نیم اسکات، به پهلو قدم بردارید. زانوها نباید به داخل بیفتند.

● در حال انقباض

مطالعه اندازه گیری — Distefano 2009
(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19574661/>)



هر سمت ۱۲ × ۳

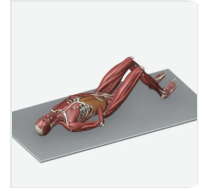
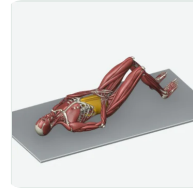
۴ — یکپارچه سازی حرکتی

تنفس دیافراگمی

دم از بینی در ۴ ثانیه به سمت دنده‌های کناری، بازدم کامل در ۶ ثانیه. قفسه سینه بالا نرود. ۲×۱۰

● انقباض ایستا (ایزومتریک)

مقاله مروری — Bradley 2014 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24567853/>)

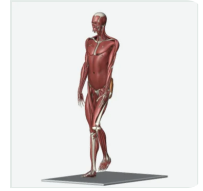
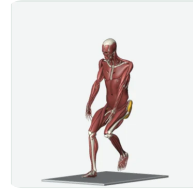


تعادل و اسکات تک‌پا

روی یک پا، زانو روی انگشت دوم، لگن تراز. اگر لگن مقابل افتاد، دامنه را کم کنید.

● انقباض ایستا (ایزومتریک)

راهنمای بالینی — Crossley 2016 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27247098/>) · Distefano 2009 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19574661/>)



این ابزار برای غربالگری و آموزش است و جایگزین معاینه بالینی، تصویربرداری پزشکی یا تشخیص پزشک نیست.

پایان نمونه آموزشی — برای تصمیم درمانی استفاده نشود.