FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

FMS-scoreformulier

FitnessPlanner

LID | COACH | DATUM

3 gelukt zoals beschreven	**2** gelukt, maar met compensatie	**1** lukt niet	**0** pijn, op eender welk moment

Vijf testen scoor je links en rechts, en de laagste kant telt. De deep squat en de push-up krijgen één score. Het maximum is 21.

	TEST	L	R	SCORE
1	**Deep squat** **3** de dijen zakken onder horizontaal, de romp blijft evenwijdig met de scheenbenen of staat rechter, en knieën en stok blijven boven de voeten **2** dat lukt alleen met de hielen op een verhoging, zoals de plank van de kit **1** ook met verhoogde hielen lukt het niet			
2	**Hurdle step** **3** heup, knie en enkel blijven op één lijn, de onderrug beweegt nauwelijks en stok en horde blijven evenwijdig **2** heup, knie en enkel komen uit lijn, de onderrug beweegt of de stok kantelt **1** de voet raakt de horde, of het lid verliest zijn evenwicht			
3	**In-line lunge** **3** de stok blijft op drie punten raken, de romp blijft stil en de knie raakt de grond achter de hiel **2** de stok verliest contact, de romp beweegt of de knie haalt de grond niet **1** het lid verliest zijn evenwicht			
4	**Shoulder mobility** **3** binnen één handlengte **2** binnen anderhalve handlengte **1** meer dan anderhalve handlengte *Pijntest: Schouder*			
5	**Active straight-leg raise** **3** de enkel komt voorbij de stok, dus voorbij het midden van de dij **2** de enkel komt tussen het midden van de dij en de knie **1** de enkel komt niet voorbij de knie			
6	**Trunk stability push-up** **3** lukt vanuit die startpositie **2** lukt met de handen lager: de duimen ter hoogte van de kin voor mannen, van de schouders voor vrouwen **1** lukt ook zo niet: de heupen blijven achter of de onderrug zakt door *Pijntest: Rug strekken*			
7	**Rotary stability** **3** lukt met arm en been aan dezelfde kant, met de rug evenwijdig met de grond **2** lukt alleen diagonaal, met de arm en het been van de andere kant **1** lukt ook diagonaal niet *Pijntest: Rug buigen*			

Totaal / 21

Pijntesten

Bij shoulder mobility, de push-up en rotary stability hoort een extra pijntest (clearing test) in een verwante houding. Pijn daarbij maakt van die test een 0.

Schouder

→ SHOULDER MOBILITY

De hand op de andere schouder leggen en de elleboog zo hoog mogelijk heffen.

☐ PIJN L ☐ PIJN R

Rug strekken

→ TRUNK STABILITY PUSH-UP

Op de buik de romp opdrukken met gestrekte armen, terwijl het bekken blijft liggen.

☐ PIJN

Rug buigen

→ ROTARY STABILITY

Vanuit handen en knieën achteruit zitten tot het zitvlak op de hielen rust en de borst op de dijen.

☐ PIJN

NOTITIES

Bij een 0 stop je en stuur je het lid door naar een arts of kinesist. Dat patroon belast je pas als die ernaar gekeken heeft.