

Modifioitu schober – testi

Testin tavoite: Arvioida lannerangan fleksiosuuntaista liikkuvuutta.

Testiasento: Seisten.

Testin kulku: Testattava seisoo perusasennossa selkä suorana. Testaaja merkitsee selkään yhteensä kolme pistettä. Ensimmäinen piste merkitään hymykuoppien väliin, toinen piste 10cm ensimmäisen pisteen yläpuolelle ja kolmas piste 5cm ensimmäisen pisteen alapuolelle. Ylimmän ja alimman pisteen väli mitataan mittanauhalla. Pyydetään testattavaa taivuttamaan selkä maksimaaliseen eteentaivutukseen polvet suorina. Eteentaivutuksen aikana ylimmän ja alimman pisteen ero mitataan uudelleen mittanauhalla. Verrataan toista mittauksetta ensimmäiseen mittaukseen. Tulos on epänormaali, jos pisteiden välinen ero kasvaa alle 6cm.