

Anamnézis: Első oldal

A terapeuta a beteg válaszait feljegyezi, de szükség esetén ki is egészíti.

Beutalta:	Karikázza be a megfelelőt, feljegyezheti a kontrollvizsgálat időpontját is
Munkahelyi terhelés / szabadidős tevékenységek:	Munkahelyi terhelés: Rögzítse a munkatevékenységeket és jelölje meg azok gyakoriságát, pl. 50% ülés, 50% állás járkálás. Más típusú stressz is feljegyezhető, pl. a határidőkből fakadó nyomás. Szabadidős tevékenységek: Jegyezzük fel a szabadidős vagy hobbi tevékenységeket és írjuk fel az egyes tevékenységek gyakoriságát is, pl. ; 75% ülés, 25% hajolgatás, vagy heti 3 X 40 perc gyaloglás, heti 3 óra kertészkedés. A fizikális aktivitás szintjét általánosságban is feljegyezhetjük, például „ülő életmód” vagy „nagyon aktív”.
Korlátozott funkciók a jelen epizódnál:	Kérdezze meg a beteget, hogy milyen konkrét tevékenységeket nem vagy csak nehezen tud elvégezni a jelenlegi tünetei miatt.
Kimeneteli / szűrési pontszám:	Jegyezze fel a használt mérő- vagy szűrőeszközt és a kapott pontszámot.
NPRS (0-10):	Kérdezze meg a betegről, hogy milyen erős a fájdalma, beleértve a legdisztálisabb fájdalom intenzitását. Használhat fájdalomskálát, maximális vagy átlagos fájdalomintenzitást.
Testdiagram:	Jelen epizód összes tünetét tüntessük fel rajta. Lehet, hogy nem minden tünet jelentkezik a vizsgálat pillanatában.
Meglévő tünetek:	Itt jegyezze fel a betegnél jelenleg is fennálló tünetek helyét/típusát. Ezek eltérhetnek a testdiagramon feljegyzettektől, mivel lehet, hogy nem minden tünet jelentkezik a vizsgálat pillanatában. A tünetek fennállási idejét is feljegyezhetjük, pl. dereka csak 2 napja kezdett fájni.
Tünetek kezdete:	Általában hetekben vagy napokban szokták megadni. Amennyiben ismert vagy jogi okokból szükséges, feljegyezhető pontos dátum is.
javul / változatlan / romlik	Karikázza be a megfelelőt és kérdezze meg a beteget, hogy az állapot javulását vagy romlását miből érzékeli.
Kiváltó ok:	Ha szükséges írja le a sérülés mechanizmusát, pl. emelés és csavarodás, vagy karikázza be, hogy „ismeretlen”.
Kezdeti tünetek:	Karikázza be az első fájdalom megjelenésének időpontját, pl. karikázza be a „hát” szót, majd jegyezze fel az egyéb tünetek megjelenésének idejét.
Állandó / időszakos:	Karikázza be a megfelelőt. Derék = a gluteális redő felett, comb = térd fölött, láb = térd alatt. Nyak = vállcsúcsig, felkar = válltól könyökig, alkar = alkartól kézíg.

Anamnézis: Első oldal

A terapeuta a beteg válaszait feljegyezi, de szükség esetén ki is egészíti.

Fokozódik / enyhül:	Dokumentáció: <i>Karikázza be</i> azt, ami mindig fokozza/csökkenti a panaszt – ha nem tisztázott, ez azonnali fájdalomreakciót jelent. Ha időhöz kötött a tünet megjelenése, a karikán kívülre oda kell írni, pl. 10 perc, hosszan tartó. Aláhúzás – néha. Áthúzás – nincs hatása. Ha a beteg további kérdések után is bizonytalan, a tevékenység fölé tegyen egy „?” jelet, ne hagyja üresen. Ha a beteg két egymástól független panasszal jelentkezik, jelölje meg, mely tevékenységek melyik tünetre hatnak.
Alvászavar:	Ha „mindig”, akkor karikázza be az „Igen”-t, „néha” esetén húzza alá az „Igen”-t. „Nem érintett” esetén karikázza be a Nemet. Ha korábban zavarta, akkor az Igent karikázza be, de írja oda, hogy „korábban”.
Alvó testhelyzetek:	Karikázza be a szokásos testhelyzetet, jelölje meg, ha a jelenlegi fájdalom megakadályozza ezt, és írja le a jelenleg használt pozíciókat – a legjobbat és a legrosszabbat.
Alvófelület / párnák:	Ha szükséges, jegyezze fel a felületet (derékfájdalom esetén) és a párnák számát és típusát (nyaki fájdalom esetén).
Gerinc kórtörténet:	Ha epizodikus, írja le a tünetek előző helyét, az előző epizódok hosszát, az epizódok súlyosságát, és hogy az epizódok között tünetmentes volt-e.
Korábbi kezelések:	Írja le, milyen kezelést kapott a beteg az aktuális epizód során, és ha szükséges, milyen beavatkozást kapott a korábbi epizódok során. Jelölje, ha valamelyik kezelés korábban enyhíteni tudta a panaszokat.
Speciális kérdések:	Karikázza be a megfelelő válaszokat, és írja le a magyarázatokat a megadott sorokba.

Fizikális vizsgálat: Második oldal

Nem feltétlenül szükséges minden betegnél elvégezni a fizikális vizsgálat összes elemét. Ha valamelyik részt nem végzi el, akkor azt ferde vonallal húzza át.

Testtartás megfigyelése:	Karikázza be a megfelelő választ.
Tartás megváltoztatásának hatása:	A megfelelő választ bekarikázással jelölje, és jelezze, melyik fájdalom változik, és milyen testtartásváltozás hatására.
Egyéb megfigyelések / funkcionális kiindulási állapotok:	Jegyezze fel minden lényeges megfigyelését, pl. izom atrophia, duzzanat, bőrpír stb. Jegyezze fel a releváns funkcionális alapértékeket, pl. nyújtózás, guggolás.
Neurológiai vizsgálat:	Minden szakaszban jelölje, ha a kiesést tapasztal, és jegyezze fel, ha rendellenességet észlel, pl. renyhe S1 reflex. Szükség esetén a reflexek vizsgálatát kiegészítheti a Babinski / Clonus reflexszel.

Fizikális vizsgálat: Második oldal

	Ha a teszt eredménye normális volt, rögzítse ekként. Áthúzás – nincs hatása.
Mozgásbeszűkülés:	A Nagy/Kzp/Kis/Nincs négyzetek sorban, azaz inkább folytonos skálán használhatók. A „tünet” négyzetben rögzíthető, ha a tünetek vagy a „merevség” korlátozza a mozgást, és ha a beteg fájdalomról számol be, jelölje meg a fájdalom helyét.
Tesztmozgások:	Ha a tesztmozgások sorrendje eltér a vizsgálati lapon szereplőtől, számozza meg a sorrendet. A végrehajtott ismétlések számát is rögzítheti. Tüneti reakció – Csak a standard kifejezéseket használja. Figyelje meg és írja le az összes tünetre gyakorolt hatást, különösen a legdisztálisabb tünetekre figyeljen. Mechanikai reakció – jelölje a megfelelő négyzetben felfelé vagy lefelé mutató nyíllal. Jelezheti, hogy a változás melyik mozgást érintette, ha az eltér a vizsgált mozgástól.
Statikus tesztek:	Karikázza be az alkalmazott testtartást, és dokumentálja a szokásos „Utána” szavakkal.
Egyéb tesztek:	Írja le, melyik tesztet használta és milyen eredménye volt.
Előzetes csoportbasorolás:	Tegyen pipát a klasszifikáció mellé. Derangement esetében jelölje a preferált mozgásirányt. A többi klasszifikációnál karikázza be a megfelelő nevet és ha szükséges, az alcsoportokat vagy pontosításokat a megadott sorba írja.
A fájdalmat és mozgáskorlátozottságot potenciálisan befolyásoló tényezők:	Karikázzon be minden fájdalmat és a mozgáskorlátozottságot potenciálisan befolyásoló tényezőt és jegyezze fel a részleteket az alatta lévő sorba.
Kezelési elv:	Felvilágosítás – Jegyezze fel a részleteket, pl. testtartásváltozás, flexió átmeneti kerülése, bátorítás, stb. Gyakorlatok típusa – Jegyezze fel a betegnek adott konkrét gyakorlatokat, pl. Ism.FF, és jegyezze fel a gyakoriságot. Jegyezze fel az egyéb gyakorlatokat vagy beavatkozásokat. Kezelési célok – Jelölje meg, milyen változást vár a következő kezelés alkalmával, és mit szeretne felülvizsgálni a következő alkalommal. A beteg rövid- és hosszútávú céljait is felírhatjuk.

További hivatkozásokat talál a McKenzie Institute International honlapján:

<http://www.mckenzieinstitute.org/clinicians/research-and-resources/reference-list>