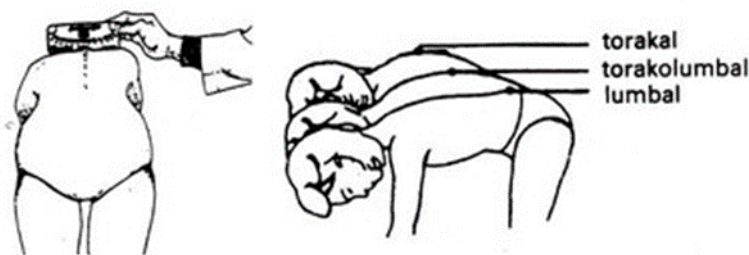


PM-Kontroll av rygg för ev scolios

1. Be elev ta av sig skorna.
2. Ta längd och vikt på elev, skriv in värdet i PMO och titta på tillväxtkurva. Bedöm om elev är färdigvuxen eller fortfarande växer och dokumentera detta i kommentarrutan. Se till att föräldralängd är införd i PMO.
3. Be elev ta av sig på överkroppen (tjejer kan ha på bh)
4. Låt eleven stå med fötterna parallellställda med 5-10 cm emellan och med armarna hängande längs med sidan på kroppen.
5. Stå själv bakom eleven och bedöm ryggstatus i stående vad gäller asymmetri i axlar, skulderblad och höfter. Hur ser det ut? (ryggrad rak/krokig, axlar på samma höjd, osv) Vid asymmetri fråga elev om den spelar något instrument eller idrott som kan ge olik uppbyggnad av muskler på varje sida (ex. flöjt/viol, hockey, handboll).
6.
 - a. Sätt dig på huk bakom elev och lägg dina händer på elevens höfter. Är de på samma höjd? Om du är osäker fråga elev om den har olika längd på sina ben (de vet i regel om de har det). Benlängdsskillnaden kan korrigeras genom underlägg (matta eller tidning/bok, mät så du vet höjden på underlägget) under det kortare benet eller i sittande ställning. Vid misstanke på benlängdsskillnad undersöks ryggen med korrektion.
 - b. Vid mätning sittande så ska elev placeras på en plan pall. Låt elev böja sig framåt med armarna hängande fritt. Se till att huvudet hålls i mittlinjen. Fortsätt enligt punkt 8.
7. Låt eleven böja sig framåt så mycket att ryggraden mellan skulderbladen blir högsta punkt. Instruera eleven att slappna av, låta armar och huvud hänga fritt, viktigt att den har raka ben. Se till att huvudet hålls i mittlinjen.
8. Titta på ryggen och ryggrad igen. Notera eventuella upphöjningar från revbenen och/eller oregelbundenheter på sidorna i det nedre ryggområdet
9. Bedöm med dina ögon eventuell sidoböj av ryggraden och eventuell rotationsasymmetri. Finner du ingen avvikelse kan undersökningen avslutas här.
10. Finner du en avvikelse med rotationsasymmetri, mät denna med skoliometern. Placera skoliometern mellan skulderbladen med ryggen i framåtböj. Låt Skoliometern vila lätt mot huden utan tryck och dra den sakta längs med ryggrad med nollmarkeringen över spinaltoppen. Avläs lutningsvinkeln. (Se bild)



11. Notera eventuell avvikelse TH (thorakal), exempelvis "TH 5 grader hö". Hö anger då att skoliometern lutar upp mot höger.
12. Låt eleven fortsätta böja sig framåt så att området mellan övergången av bröstryggraden och ländryggraden blir högsta punkt. Placera skoliometern där och notera värdet under TL (thorakolumbal), exempelvis "TL 3 grader hö".
13. Ytterligare framåtböjning skall nu exponera ländryggen som högsta punkt och skoliometervärdet noteras som LU (lumbal), ex "LU 0 grader".

Se riktlinje Rygg för vidare bedömning och åtgärd.