**Anexo 1. Hojas de observación de la Valoración Funcional Básica**

**OVERHEAD SQUAT**

Indicaciones del observador

1. Separa los pies (descalzos) a la anchura de los hombros
2. Levante los brazos hacia arriba, como si quisiese tocar el techo
3. Cuando le diga “preparado, listo, ya”, baje lentamente el culo todo lo que pueda al suelo.
4. Va a realizar 3 repeticiones.

\*Si pregunta “¿Es hacer una sentadilla?” se le responde: “Usted baje el culo al suelo”.

Puntos de grabación

* Plano frontal anterior
* Plano frontal posterior
* Plano sagital

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compensaciones | | | | | |
| Plano | Observar | Derecho | Izquierdo | | Puntos |
| Frontal  Anterior | Pie | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| Rodillas | □ Valgo | □ Valgo | |  |
| □ Varo | □ Varo | |  |
| Tórax | □ Rotación derecha | | |  |
| □ Rotación izquierda | | |  |
| Frontal Posterior | Pie | □ Pronación | □ Pronación | |  |
| □ Supinación | □ Supinación | |  |
| Cadera | □ Reparto asimétrico de la carga hacia la derecha | | |  |
| □ Reparto asimétrico de la carga hacia la izquierda | | |  |
| Sagital | Pies | □ Levanta los talones | | |  |
| Pelvis | □ Pérdida disociación L-P <45º | | |  |
| Lumbar | □ Exceso lordosis | | |  |
| Tórax | □ Exceso cifosis | | |  |
| Brazos | □ Caen al frente | | |  |
| Cervical | □ Extensión cervical | | |  |
| □ Flexión cervical | | |  |
|  |  |  | | Total (0-14)= |  |

**HURDLE STEP**

Indicaciones del observador:

1. Sube a un step (de 10-20 cm) y junta los pies descalzos.
2. Cruza los brazos sobre tu pecho.
3. Cuando te diga “preparado, listo, ya“, lleva tu talón derecho todo lo que puedas hacia abajo y adelante sin caer.
4. Va a realizar 3 repeticiones por cada lado.

Puntos de grabación

* Plano frontal anterior.
* Plano frontal posterior.
* Plano sagital.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compensaciones | | | | | |
| Plano | Observar | Derecho | Izquierdo | | Puntos |
| Frontal  Anterior | Pie | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| Rodillas | □ Valgo | □ Valgo | |  |
| □ Varo | □ Varo | |  |
| Cadera Flex | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| Pelvis | □ Basculación | □ Basculación | |  |
| □ Rotación | □ Rotación | |  |
| Tórax | □ Rotación derecha | □ Rotación derecha | |  |
| □ Rotación izquierda | □ Rotación izquierda | |  |
| □ Movimiento torácico | □ Movimiento torácico | |  |
| Frontal Posterior | Pie | □ Pronación | □ Pronación | |  |
| □ Supinación | □ Supinación | |  |
| Sagital | Pies | □ Levanta los talones | □ Levanta los talones | |  |
| Pelvis | □ Pérdida disociación L-P <45º | □ Pérdida disociación L-P <45º | |  |
| Lumbar | □ Exceso lordosis | □ Exceso lordosis | |  |
| Tórax | □ Exceso cifosis | □ Exceso cifosis | |  |
|  |  |  | | Total (0-22)= |  |

**FORWARD STEP DOWN TEST**

Indicaciones del observador:

1. Sube a un step (de 10-20 cm) y junta los pies descalzos.
2. Cruza los brazos sobre tu pecho.
3. Cuando te diga “preparado, listo, ya“, lleva tu talón derecho todo lo que puedas hacia abajo y adelante sin caer.
4. Va a realizar 3 repeticiones por cada lado.

Puntos de grabación

* Plano frontal anterior.
* Plano frontal posterior.
* Plano sagital.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compensaciones | | | | | |
| Plano | Observar | Derecho | Izquierdo | | Puntos |
| Frontal  Anterior | Pie | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| Rodillas | □ Valgo | □ Valgo | |  |
| □ Varo | □ Varo | |  |
| Cadera Flex | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| Pelvis | □ Basculación | □ Basculación | |  |
| □ Rotación | □ Rotación | |  |
| Tórax | □ Rotación derecha | □ Rotación derecha | |  |
| □ Rotación izquierda | □ Rotación izquierda | |  |
| □ Movimiento torácico | □ Movimiento torácico | |  |
| Frontal Posterior | Pie | □ Pronación | □ Pronación | |  |
| □ Supinación | □ Supinación | |  |
| Sagital | Pies | □ Levanta los talones | □ Levanta los talones | |  |
| Pelvis | □ Pérdida disociación L-P <45º | □ Pérdida disociación L-P <45º | |  |
| Lumbar | □ Exceso lordosis | □ Exceso lordosis | |  |
| Tórax | □ Exceso cifosis | □ Exceso cifosis | |  |
|  |  |  | | Total (0-22)= |  |

**SHOULDER MOBILITY**

Indicaciones del observador:

1. Separe los brazos en cruz y coloque su dedo gordo dentro de los demás.
2. Cuando le diga “preparado, lisyo, ya“, lleva tu brazo derecho por encima de la cabeza y el izquierdo por debajo hasta que ambas muñecas se junten en la espalda.
3. Va a realizar 3 repeticiones por cada lado.

Puntos de grabación

* Plano frontal posterior.
* Plano sagital.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Compensaciones | | | | Puntos |
| Plano | Observar | Derecho | Izquierdo |
| Frontal Posterior | Escápulas | □ Alada | □ Alada |  |
| Sagital | Lumbar | □ Exceso lordosis | □ Exceso lordosis |  |
| Cervical | □ Protracción | □ Protracción |  |
|  |  |  | Total (0-6) = |  |

**ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE**

Indicaciones del observador

1. Túmbese boca arriba con piernas extendidas.
2. Cuando le diga “preparado, listo, ya” eleve su pierna derecha totalmente extendida todo lo que pueda.
3. Va a realizar 3 repeticiones por cada lado.

Puntos de grabación

* Plano sagital

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compensaciones | | | | | |
| Plano | Observar | Derecho | Izquierdo | | Puntos |
| Sagital | Pierna apoyo | □ Rotación externa (RE) | □ Rotación externa (RE) | |  |
| □ Rotación interna (RI) | □ Rotación interna (RI) | |  |
| □ Se modifica durante | □ Se modifica durante | |  |
| Cadera flexionada | □ Rodilla flexión | □ Rodilla flexión | |  |
| Tórax | □ Extensión | □ Extensión | |  |
| □ Flexión | □ Flexión | |  |
| Lumbar | □ Extensión | □ Extensión | |  |
| □ Flexión | □ Flexión | |  |
| Cervical | □ Extensión | □ Extensión | |  |
| □ Flexión | □ Flexión | |  |
|  |  |  | | Total (0-12) = |  |