

# Izületek önvizsgálata

Név:

Születési idő:



A jobb könyök túlnyújtható, a 180 fokot legalább 10 fokkal meghaladja.



A bal könyök túlnyújtható, a 180 fokot legalább 10 fokkal meghaladja.



A jobb hüvelykujj az alkar hajlító oldalához ér.



A bal hüvelykujj az alkar hajlító oldalához ér.



A jobb kisujj hátrahajlítható, a kézfejjel bezárt szög 90 fok, vagy több.



A bal kisujj hátrahajlítható, a kézfejjel bezárt szög 90 fok, vagy több.



A jobb lábszár a vízszintes fölé hajlítható: mértéke 10 fok, vagy több.



A bal lábszár a vízszintes fölé hajlítható: mértéke 10 fok, vagy több.



Nyújtott térd mellett a talajra fektethető mindkét tenyér.



Minden jelenség egy pontot ér, maximálisan elérhető: 9 pont.  
Ha Önnek 4 vagy több pontja van, jelezze kezelőorvosának.  
Ha további információkat szeretne, vegye fel velünk a kapcsolatot!



**Hymo Mo Klub és Diagnosztikai Központ**  
8000 Székesfehérvár Erzsébet út 72.  
Tel: 06 20 92 76 900

E-mail cím: [csiak.gyula@upcmail.hu](mailto:csiak.gyula@upcmail.hu)  
[www.keletikincsekszalonja.hu](http://www.keletikincsekszalonja.hu)  
Hymo Mo alcím

## A Hypermobilitás Szindróma tesztlapja

Ha két major kritérium fennáll, vagy ha egy major kritérium mellett két minor kritérium megállapítható, illetve ha négy minor kritérium megtalálható: mindhárom esetben fennáll a betegség diagnózisa. Az eredményeket jelezze kezelőorvosának! Valószínű, hogy számos egyéb panaszának is a hypermobilitás szindróma állhat a hátterében.

Major kritériumok:	Az önvizsgálat eredménye 4 vagy annál több pont.	<input type="radio"/>
	Fájdalmas 4 vagy több ízület legalább 3 hónapja.	<input type="radio"/>
Minor kritériumok:	Az önvizsgálat pontértéke 1, 2, vagy 3.	<input type="radio"/>
	Fájdalmas 1-2 vagy 3 ízület legalább 3 hónapja	<input type="radio"/>
	Ficam egynél több alkalommal (váll, boka, egyéb ízületek)	<input type="radio"/>
	Lágyrész reumatizmus (teniszkönyök, in hüvelygyulladás volt) több mint három alkalommal.	<input type="radio"/>
	Marfanoid habitus (kifejezetten hosszú ujjak, aránytalanul hosszú felső végtagok)	<input type="radio"/>
Bőrelváltozás:	Vannak-e striák (csíkok a bőrön)?	<input type="radio"/>
	Vannak-e keloidok (durva, csúnya hegek)?	<input type="radio"/>
Egyéb tünetek:	Lecsüngő szemhéjak?	<input type="radio"/>
	Varicositás (visszértágulat)?	<input type="radio"/>
	Aranyér?	<input type="radio"/>
	Discus-hernia (porckorong sérv)?	<input type="radio"/>
	Méh- illetve végbél előesés?	<input type="radio"/>

Ha további információkat szeretne,  
vegye fel velünk a kapcsolatot!

### Hymo Mo Klub és Diagnosztikai Központ

8000 Székesfehérvár Erzsébet út 72.

Tel: 06 20 92 76 900

E-mail cím: [csiak.gyula@upcmail.hu](mailto:csiak.gyula@upcmail.hu)

[www.keletikincsekszalonja.hu](http://www.keletikincsekszalonja.hu)

Hymo Mo alcím



**Összeállította:**

Dr. Csiaák Gyula sportorvos

