

Simple Shoulder Test (SST)

- | | | |
|--|----|----|
| 1) la spalla crea qualche problema quando l'arto si trova in posizione di riposo lungo il fianco? | SI | NO |
| 2) il dolore alla spalla è tale da disturbare il sonno? | SI | NO |
| 3) è in grado di infilare dentro i pantaloni o la gonna il retro della camicia con la mano dello stesso arto della spalla? | SI | NO |
| 4) è in grado di toccarsi la nuca con il palmo della mano tenendo il gomito sollevato dal fianco? | SI | NO |
| 5) è in grado, senza piegare il gomito, di infilare una moneta in una fessura che si trovi all'altezza della spalla? | SI | NO |
| 6) è in grado di sollevare un peso di circa 0.5 kg (un pacco di pasta) a livello della spalla senza piegare il gomito? | SI | NO |
| 7) è in grado di sollevare un peso di 4 kg (4 litri di latte circa) a livello della testa senza piegare il gomito? | SI | NO |
| 8) è in grado di trasportare un peso di 10 kg (una confezione da 6 bottiglie d'acqua da un litro e mezzo) tenendo la mano lungo il fianco? | SI | NO |
| 9) sarebbe in grado di lanciare in avanti, a una distanza di 10 metri una palla da biliardo partendo con la mano lungo il fianco? | SI | NO |
| 10) sarebbe in grado di scagliare la stessa palla nella stessa direzione per una distanza di 20 metri partendo con la mano sopra la testa? | SI | NO |
| 11) è in grado di lavarsi il retro della spalla sana con la mano dell'arto in questione? | SI | NO |
| 12) riesce a svolgere le sue normali attività lavorative a tempo pieno? | SI | NO |

Nome Paziente

Lato Dominante DX SX

Professione

Attività sportiva

Data

conati.michele@gmail.com