

اسپورتي استادي مرجع آموزش علم ورزش و حرکت

آزمون ساده شانه (SST)

شانه برتر راست ☐ چپ ☐
شانه مورد بررسی راست ☐ چپ ☐

بله	خیر	
☐	☐	۱ آیا هنگام استراحت که دستتان کنار بدنتان است، در شانه خود احساس راحتی دارد؟
☐	☐	۲ آیا شانه شما اجازه می‌دهد که راحت بخوابید؟
☐	☐	۳ آیا می‌توانید دست خود را به پشت برده و قسمت از پیرهن خود را با دست بپوشانید؟
☐	☐	۴ آیا می‌توانید دست خود را پشت سر قرار دهید در حالیکه آرنج رو به بیرون باشد؟
☐	☐	۵ آیا می‌توانید بدون اینکه آرنجتان را خم کنید، داخله قفسه‌ای که هم ارتفاع با شانه شما هست، یک سکه قرار بدهید؟
☐	☐	۶ آیا می‌توانید بدون اینکه آرنجتان را خم کنید، یک وزنه ۱/۵ کیلوگرمی (بطری آبمعدنی پر) را تا ارتفاع شانه بالا بیاورید؟
☐	☐	۷ آیا می‌توانید بدون اینکه آرنجتان را خم کنید، یک وزنه ۱۲/۵ کیلوگرمی (گالون پر) را تا ارتفاع شانه بالا بیاورید؟
☐	☐	۸ آیا می‌توانید با دست آسیب دیده یک وزنه ۲۶ کیلوگرمی را در کنار بدن خود حمل کنید؟
☐	☐	۹ آیا می‌توانید با دست آسیب دیده یک توپ نرم را از زیر شانه به اندازه ۲۰ متر پرتاب کنید؟
☐	☐	۱۰ آیا می‌توانید با دست آسیب دیده یک توپ نرم را از بالای شانه به اندازه ۲۰ متر پرتاب کنید؟
☐	☐	۱۱ آیا می‌توانید با دست آسیب دیده، پشت شانه مقابل را بشورید؟
☐	☐	۱۲ آیا شانه شما اجازه می‌دهد که به صورت تمام وقت، شغل خود را انجام دهید؟