

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۵۱	Timed partial curl up test		فصل ۱: اصول آزمون دستی عضله
۵۲	Isometric Trunk Flexor تست تحمل	۱	سیستم درجه بندی
۵۲	Front Abdominal Power Test	۱	شیوه های تست
۵۲	Bridge Test یکطرفه در وضعیت سوپاین	۴	معیار ارزیابی درجه عضلانی
۵۴	دم آرام	۸	تست های غربالگری
۵۹	بازدم با نیرو	۹	حرکت دهنده اصلی
۶۰	کف لگن	۱۰	درمانگر و ارزش تست عضلانی
۶۵	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۳	۱۲	محدودیت های MMT
	فصل ۴: تست عضلات اندام فوقانی	۱۵	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۱
۷۰	معاینه مقدماتی		فصل ۲: تست عضلات گردن
۷۲	ابد اکشن و Upward Rotation اسکاپولا	۱۷	مقدمه
۷۶	الویشن اسکاپولا	۱۸	اکستنشن سر
۷۹	اد اکشن اسکاپولا	۲۰	اکستنشن گردن
۸۱	Scapular Depression & Adduction	۲۳	فلکشن سر
۸۳	Scapular Adduction & Downward Rot.	۲۶	فلکشن گردن
۸۷	لاتیسموس دورسی	۲۸	فلکشن برای مجزا نمودن یک SCM
۸۹	فلکشن شانه	۲۹	چرخش گردن
۹۲	اکستنشن شانه	۳۱	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۲
۹۴	ابد اکشن شانه		فصل ۳: تست عضلات تنه و کف لگن
۹۷	ابد اکشن افقی شانه	۳۴	اکستنشن تنه
۹۹	اد اکشن افقی شانه	۳۸	تست اکستنشن فقرات کمری Sørensen
۱۰۲	چرخش خارجی شانه	۳۹	الویشن لگن
۱۰۶	چرخش داخلی شانه	۴۱	فلکشن تنه
۱۰۹	فلکشن آرنج	۴۵	چرخش تنه
۱۱۳	اکستنشن آرنج	۴۸	تست های مرکزی (Core tests)
۱۱۶	سوپینیشن ساعد	۴۹	Prone Plank Test
۱۱۹	پرونینیشن ساعد	۵۰	تست تحملی Side Bridge
۱۲۱	فلکشن مع دست		
۱۲۴	اکستنشن مع دست		
۱۲۸	مقدمه ای بر تست عضلات دست		
۱۲۹	فلکشن DIP و PIP انگشت		

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۲۱	اینورژن پا	۱۲۹	تست فلکشن PIP و DIP ترکیبی
۲۲۳	اورژن همراه با پلاتنار فلکشن پا	۱۳۲	اکستنشن MP انگشت
۲۲۵	فلکشن MP شست و انگشتان	۱۳۴	معرفی عضلات اینترنسیک
۲۲۸	فلکشن DIP و PIP شست و انگشتان پا	۱۳۵	فلکشن MP انگشت
۲۳۰	اکستنشن IP و MP شست و انگشتان پا	۱۳۸	ابداکشن انگشت (بین استخوانی های خلفی)
۲۳۲	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۵ - هیپ و زانو	۱۴۰	اداکشن انگشت (بین استخوانی قدامی)
۲۴۰	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۵ - مچ پا و پا	۱۴۱	فلکشن MP و IP شست
۲۴۴	پاسخنامه کلیدی پرسش های چهار گزینه ای	۱۴۳	فلکشن IP شست (فلکسور بلند شست)
۲۴۸	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۱	۱۴۴	اکستنشن MP و IP شست
۲۵۰	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۲	۱۴۶	ابداکشن شست
۲۵۳	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۳	۱۴۹	اداکشن شست
۲۵۹	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - شانه	۱۵۱	اپوزیشن (شست با انگشت کوچک)
۲۷۱	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - آرنج	۱۵۳	قدرت گریپ
۲۷۵	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - دست	۱۵۵	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - شانه
۲۸۱	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۵ - هیپ و زانو	۱۶۶	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - آرنج و ساعد
۲۸۹	پاسخ تشریحی پرسش های چهار گزینه ای فصل ۵ - مچ پا و پا	۱۷۰	پرسش های چهار گزینه ای فصل ۴ - مچ و دست
۲۹۳	رفرنس		

فصل ۵: تست عضلات اندام تحتانی

۱۷۷	فلکشن هیپ
۱۸۱	فلکشن، ابداکشن و چرخش خارجی هیپ...
۱۸۳	اکستنشن هیپ
۱۸۷	اکستنشن هیپ برای ایزوله کردن گلوئوس...
۱۸۸	تست تعدیل شده اکستنشن هیپ ...
۱۸۹	اکستنشن هیپ در وضعیت طاقباز
۱۹۲	ابداکشن هیپ
۱۹۶	ابداکشن هیپ از وضعیت خمیده
۱۹۸	اداکشن هیپ
۲۰۱	چرخش خارجی هیپ
۲۰۴	چرخش داخلی هیپ
۲۰۷	فلکشن زانو
۲۱۱	اکستنشن زانو
۲۱۴	پلاتنار فلکشن مچ پا