

S.S.T. (Short Shoulder Test)

Quesiti:	SI	NO
1. La spalla le causa qualche problema quando l'arto si trova in posizione di riposo lungo il fianco?		
2. Il dolore alla spalla è tale da disturbarle il sonno?		
3. E' in grado di infilare dentro i pantaloni la parte posteriore della camicia con la mano dello stesso lato della spalla che le fa male?		
4. E' in grado di toccarsi la nuca con il palmo della mano tenendo il gomito in alto?		
5. E' in grado, senza piegare il gomito, di infilare una moneta in una fessura che si trovi all'altezza della spalla?		
6. E' in grado di sollevare un peso di 0,5kg a livello della spalla senza piegare il gomito?		
7. E' in grado di sollevare un peso di 4kg a livello della testa senza piegare il gomito?		
8. E' in grado di trasportare un peso di 10kg (un sacco di patate) con il braccio lungo il fianco?		
9. Sarebbe in grado di lanciare in avanti ad una distanza di 10m una palla da biliardo partendo con la mano al fianco?		
10. Sarebbe in grado di lanciare la stessa palla in avanti ad una distanza di 20m partendo con la mano dietro la testa?		
11. E' in grado di lavarsi la parte posteriore della spalla "sana" con la mano del lato che le fa male?		
12. Riesce a svolgere le sue normali attività lavorative a tempo pieno?		