



SchouderNetwerk Twente

Lengte dorsale kapsel

GIRD test

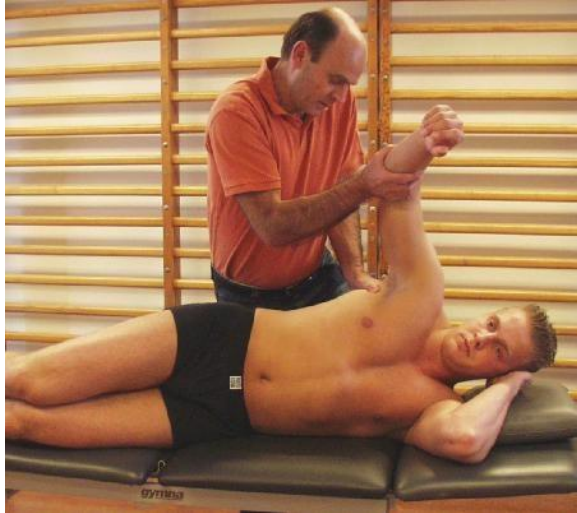


- **Uitgangspositie:**
ruggelijk, arm in 90° abductie en neutrale rotatie met 90° gebogen elleboog.
- **Uitvoering:**
ft fixeert schoudergordel en endoroteert arm; voer test aan beide zijden uit.
- **Positief:**
indien endorotatie mobiliteit aan aangedane zijde minstens 20° kleiner is.
GIRD = Glenohumeral Internal Rotation Deficit.



SchouderNetwerk Twente

Lengte dorsale kapsel



- **Uitgangspositie:**
zijlig, arm in 90° abductie en neutrale rotatie met 90° gebogen elleboog.
- **Uitvoering:**
ft brengt schoudergordel in retractie en fixeert die positie; voer vervolgens horizontale adductie uit. Vergelijk met andere zijde.
- **Positief:**
beperkte amplitude met evt. korter eindgevoel dan aan 'gezonde' zijde. Kwantificeer door de afstand mediale condyl tot de bank te meten.