

T/BJTN

团体标准

T/BJTN 010 —2024

青少年人体三大运动链功能评估规范

Functional evaluation specification of three kinetic chains in adolescents

2024 - 12 - 16 发布

2025 - 01 - 01 实施

目 次

前 言	II
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	3
4 结构与运动功能评估基础	4
4.1 上肢链结构与运动功能评估基础	4
4.2 核心链结构与运动功能评估基础	4
4.3 下肢链结构与运动功能评估基础	4
5 活动受限与判断依据	5
5.1 上肢链活动受限与判断依据	5
5.2 核心链活动受限与判断依据	5
5.3 下肢链活动受限与判断依据	5
6 运动功能评估	6
6.1 上肢链运动功能评估	6
6.2 核心链运动功能评估	7
6.3 腰椎关节运动功能评估	7
6.4 下肢链运动功能评估	7
附 录 A （资料性） 运动评估工具说明	10
附 录 B （资料性） 评估结果记录表	11

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构部承担识别专利的责任。

本文件由中国地质大学（北京）提出。

本文件由北京体能训练协会归口。

本文件起草单位：中国地质大学（北京）、北京大学、北京市标准化研究院、首都体育学院。

本文件主要起草人：马凯、赫忠慧、王坤、杨曼丽、亓昕、张展嘉、张晓圆、邵宝新、肖劲苇、阎纪飞、叶慧文、梅朗一。

青少年人体三大运动链功能评估规范

1 范围

本文件规定了青少年人体三大运动链结构与运动功能评估基础、活动受限与判断依据、运动功能评估。

本文件适用于青少年人体三大运动链功能的评估。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 青少年 adolescent

青春期年龄段的人群，年龄一般在10-19岁。

3.2 三大运动链 three main kinetic chains

三大运动链内涵如下：

- a) 人体运动链是指各个关节和肌肉通过骨骼连接形成一个互相关联、协同作用的链式系统；
- b) 通过对人体运动链的功能评估，对运动损伤风险判定、制定康复训练计划以及提高运动表现等方面都具有重要意义；
- c) 本文中的三大运动链主要是指上肢链、核心链和下肢链。

3.3 上肢链 chain of upper limb

本文中上肢链主要包括肩关节、肘关节、腕关节。

3.4 核心链 chain of trunk

本文中核心链主要包括胸椎关节和腰椎关节。

3.5 下肢链 chain of lower limb

本文中下肢链主要包括髋关节、膝关节、踝关节。

3.6 肩关节 shoulder

肩关节指上肢与躯干连接的部分，包括臂上部、腋窝、胸前区及肩胛骨所在的背部区域等身体很大的一部分。

3.7 肘关节 elbow

肘关节是由肱骨下端、尺骨和桡骨上端构成的复合关节。

3.8 腕关节 wrist

腕关节是由桡骨、尺骨远端和近侧列腕骨构成。

3.9 胸椎关节 thoracic

胸椎关节位于脊柱胸段，共12个。从上向下，椎体逐渐增大，这与负重有关。胸椎参与支持肋和构成胸廓的作用。

3.10 腰椎关节 lumbar

腰椎关节是指位于腰部的脊椎骨之间的关节，主要包括椎体之间的关节（称为椎间关节），和椎体与椎板之间的关节（称为小关节）。这些关节在脊柱的运动、稳定性和支撑力方面起着重要作用。

3.11 髋关节 hip

髋关节由髋臼与股骨头组成，是人体最大的球窝关节。

3.12 膝关节 knee

膝关节由股骨下端、胫骨上端和髌骨构成，是人体最大且最复杂的关节。

3.13 踝关节 ankle

踝关节由胫、腓骨下端与距骨滑车构成，属于屈戌关节

3.14 运动功能 motor function

运动功能是人体在运动中表现出的各种机能和能力，包括力量、耐力、柔韧性、协调性、敏捷性、速度和反应能力。

3.15 运动评估工具 sports evaluation tool

运动评估工具是用于量化和分析个体或团队在运动表现、健康状况、体能水平等方面的工具或方法。

4 结构与运动功能评估基础

4.1 上肢链结构与运动功能评估基础

4.1.1 肩关节结构与运动功能评估基础

狭义的肩关节指盂肱关节。真正广义上的肩关节并不只是一个关节，而是指肩部的整个复合结构，是一个“肩关节复合体”，包括盂肱关节、肩锁关节、胸锁关节、肩胛胸壁关节。构成肩关节复合体的部位包括肩胛骨、锁骨、胸骨、肱骨与胸廓。其主要功能是使肩关节前屈和后伸、内旋和外旋、外展和内收。

4.1.2 肘关节结构与运动功能评估基础

肘关节是连接上臂和前臂的关节，由上肱骨、尺骨和桡骨组成。其主要功能是使肘关节屈曲和伸展。

4.1.3 腕关节结构与运动功能评估基础

腕关节是由前臂尺骨、桡骨与手骨组成的复杂关节。其主要功能是使腕关节屈曲、伸展、内收、外展。

4.2 核心链结构与运动功能评估基础

4.2.1 胸椎关节结构与运动功能评估基础

胸椎关节主要包括椎间关节、关节突起关节、肋骨关节，其功能主要是提供胸腔支撑、限制胸廓过度运动以及助力胸廓扩张。

4.2.2 腰椎关节结构与运动功能评估基础

腰椎关节主要包括椎间关节和小关节及其附属韧带和肌肉等软组织，其功能主要是承载重量、保护脊髓和神经根以及提供躯体屈伸旋转等运动功能。

4.3 下肢链结构与运动功能评估基础

4.3.1 髋关节结构与运动功能评估基础

髋关节属于球窝状关节上连接骨盆，下联结股骨干可以很好的起到下肢承重作用，维持正常的下肢活动功能，髋关节可以进行外展、内收、内旋、外旋、屈曲、伸展方向上的活动。

4.3.2 膝关节结构与运动功能评估基础

膝关节是人体最复杂的关节之一，它由股骨下端、胫骨上端和髌骨包绕在囊性结构内构成。股骨的下方关节面与胫骨的上方关节面构成椭圆关节，即胫股关节，而股骨下端的前面与髌骨的关节面构成了滑车关节，即髌股关节。因此，膝关节实际上是由两个关节组成的，属于椭圆滑车关节。其主要功能是使膝关节前屈和后伸。

4.3.3 踝关节结构与运动功能评估基础

踝关节由胫骨、腓骨下端的关节面与距骨滑车构成，属滑车关节，可沿冠状轴做背屈及跖屈运动。脚尖向上，脚与小腿间的角度小于 90° 叫背屈，反之，脚尖向下，脚与小腿间的角度大于直角叫做跖屈。由于踝关节是灵活性关节，还可以完成内翻、外翻、内旋和外旋方向上的活动。

5 活动受限与判断依据

5.1 上肢链活动受限与判断依据

5.1.1 肩关节活动受限与判断依据

5.1.1.1 肩关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖屈曲、伸展、外展、内收、内外旋等方向的活动受限，致使肩部整体灵活性受损。

5.1.1.2 判断依据：正常生理状态下，屈曲角度 $0^\circ - 180^\circ$ ；伸展角度 $0^\circ - 60^\circ$ ；外展角度 $0^\circ - 180^\circ$ ；内旋角度 $0^\circ - 90^\circ$ ；外旋 $0^\circ - 90^\circ$ 。

5.1.1.3 常见项目：多见于游泳、篮球、排球这类需大幅度挥动上肢的运动。

5.1.2 肘关节活动受限与判断依据

5.1.2.1 肘关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖屈伸、旋前、旋后等方向的活动受限。

5.1.2.2 判断依据：正常生理状态下，屈曲角度 $135 - 150$ ；伸展角度为 0° ；旋前、旋后通常在 $0^\circ - 90^\circ$ 。

5.1.2.3 常见项目：网球、羽毛球、乒乓球等频繁屈伸、旋转手肘的运动常见受限情况。

5.1.3 腕关节活动受限与判断依据

5.1.3.1 腕关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖屈伸、桡偏、尺偏方向的活动受限。

5.1.3.2 判断依据：正常生理状态下，掌屈角度 $0^\circ - 80^\circ$ ；背伸角度 $0^\circ - 70^\circ$ ；桡偏角度 $0^\circ - 25^\circ$ ；尺偏角度 $0^\circ - 30^\circ$ 。

5.1.3.3 常见项目：攀岩、体操这类对手腕力量、灵活性要求高的项目。

5.2 核心链活动受限与判断依据

5.2.1 胸椎关节活动受限与判断依据

5.2.1.1 胸椎关节的活动范围达不到正常生理状态，不能达到正常的运动幅度。

5.2.1.2 判断依据：正常生理状态下，胸椎旋转角度为 $0^\circ - 30^\circ$ ；屈曲角度为 $0^\circ - 25^\circ$ ；伸展角度为 $0^\circ - 15^\circ$ 。

5.2.1.3 由于胸椎承上启下，在各项运动中都可能发生。

5.2.2 腰椎关节活动受限与判断依据

5.2.2.1 腰椎关节的活动范围达不到正常生理状态，不能达到正常的运动幅度。

5.2.2.2 判断依据：正常生理状态下，腰椎侧屈角度约为 $0^\circ - 35^\circ$ ；前屈角度 $0^\circ - 90^\circ$ ；后伸角度 $0^\circ - 30^\circ$ 。

5.2.2.3 由于腰椎承上启下，在各项运动中都可能发生。

5.3 下肢链活动受限与判断依据

5.3.1 髋关节活动受限与判断依据

5.3.1.1 髋关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖屈曲、伸展、外展、内收等方向上的活动受限。

5.3.1.2 判断依据：正常生理状态下，屈曲角度 $0^\circ - 120^\circ$ ；伸展角度 $0^\circ - 30^\circ$ ；外展角度 $0^\circ - 45^\circ$ ；内收角度 $0^\circ - 35^\circ$ ；外旋角度 $0^\circ - 45^\circ$ ；内旋角度 $0^\circ - 30^\circ$ 。

5.3.1.3 常见项目：多见于足球、篮球、舞蹈这类需要大幅度下肢运动的项目。

5.3.2 膝关节活动受限与判断依据

5.3.2.1 膝关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖屈曲、伸展等方向上的活动受限。

5.3.2.2 判断依据：正常生理状态下，屈曲角度 0° - 135° ；伸展角度为 0° 。

5.3.2.3 常见项目：多见于跑步、足球、篮球、网球这类高强度、高冲击以及频繁屈伸膝关节的运动项目。

5.3.3 踝关节活动受限与判断依据

5.3.3.1 踝关节活动范围达不到正常生理状态，涵盖背屈、跖屈、内翻、外翻等方向上活动受限。

5.3.3.2 判断依据：正常生理状态下，背屈角度 0° - 20° ；跖屈角度 0° - 45° ；内翻角度 0° - 35° ；外翻角度 0° - 35° 。

5.3.3.3 多见于跑步、足球、篮球、羽毛球、网球这类高动态、多方向移动且踝关节频繁受力的运动项目。

6 运动功能评估

6.1 上肢链运动功能评估

上肢链以评估肩关节、肘关节、腕关节为观测点进行观察或评估，采用附录A所示运动评估工具进行测量，并按附录B进行记录。

6.1.1 肩关节运动功能评估

6.1.1.1 肩峰撞击排除性评估

自然站立，左臂自然置于体侧，右臂向上屈肘并用右手触摸对侧肩关节，使右肘在身体中线上，然后上抬右肘至与地面平行；完成后，换另一侧进行评估。着重评估过程中肩关节是否出现疼痛。

6.1.1.2 肩关节灵活性评估

自然站立，右臂屈肘握拳（拇指被其余四指包裹）置于颈部后方，拳心朝前；左臂屈肘握拳（拇指被其余四指包裹）置于背部，拳心朝后；双拳沿脊柱尽量向对方靠近；完成后，交换双拳位置重复上述动作。若两拳间的距离大于本人一个半手掌，说明存在损伤风险。

6.1.1.3 肩关节内旋功能评估

双脚并拢站立，右臂自然置于体侧，左臂屈肘 90° 上抬至与地面平行且上臂与肩关节呈一条直线，左手掌心向下。左臂上臂保持位置不变，前臂围绕上臂向下转动。完成后，换另一侧进行筛查。若前臂向下转动的幅度小于 70° ，说明存在损伤风险。

6.1.1.4 肩关节外旋功能评估

双脚并拢站立，右臂自然置于体侧，左臂屈肘 90° 上抬至与地面平行且上臂与肩关节呈一条直线，左手掌心向下。左臂上臂保持位置不变，前臂围绕上臂向上转动。完成后，换另一侧进行筛查。若前臂向上转动的幅度小于 80° ，说明存在损伤风险。

6.1.1.5 肩关节屈曲功能评估

双脚并拢站立，双臂自然置于体侧，左臂伸直上举至最大限度。完成后，换另一侧进行筛查。若手臂向上举起的幅度小于 160° ，说明存在损伤风险。

6.1.1.6 肩关节伸展功能评估

双脚并拢站立，双臂自然置于体侧，左臂伸直后抬至最大限度。完成后，换另一侧进行筛查。若手臂向后抬起的幅度小于 40° ，说明存在损伤风险。

6.1.2 肘关节运动功能评估

6.1.2.1 肘关节屈曲功能评估

受试者坐在椅子上，双臂自然下垂，让受试者保持上臂静止，缓慢地屈曲前臂，尽量使前臂靠近上臂，注意保持肩膀稳定，使用骨关节量角器来测量肘关节的屈曲角度。若前臂屈曲的幅度小于 120° ，说明存在损伤风险。

6.1.2.2 肘关节伸展功能评估

受试者坐在椅子上，双臂自然下垂，让受试者伸直前臂，尽量将肘关节伸展至完全伸展位置，使用骨关节量角器测量肘关节的伸展角度。若前臂伸展无法到 0° ，说明存在损伤风险。

6.1.3 腕关节运动功能评估

6.1.3.1 腕关节背伸功能评估

受试者坐姿，前臂置于桌面上，手掌朝下，腕关节自然放松。稳定前臂，使用另一只手将手背缓慢向上抬起，使用骨关节量角器测量腕关节背伸的角度。若腕关节背伸角度小于 60° ，说明存在损伤风险。

6.1.3.2 腕关节掌屈功能评估

受试者坐姿，前臂置于桌面上，手掌朝下，腕关节自然放松。稳定前臂，另一只手将手掌缓慢向下压，使用骨关节量角器测量腕关节掌屈的角度。若腕关节掌屈角度小于 60° ，说明存在损伤风险。

6.1.3.3 腕关节尺偏功能评估

受试者坐姿，前臂保持水平，手掌朝下。稳定前臂，另一只手将手掌向尺侧（小指方向）偏移。使用骨关节量角器测量腕关节的尺偏角度。若腕关节尺偏角度小于 20° ，说明存在损伤风险。

6.1.3.4 腕关节桡偏功能评估

受试者坐姿，前臂保持水平，手掌朝下。稳定前臂，另一只手将手掌向桡侧（拇指方向）偏移。使用骨关节量角器测量腕关节的桡偏角度。若腕关节桡偏角度小于 10° ，说明存在损伤风险。

6.2 核心链运动功能评估

核心链以评估胸椎关节、腰椎关节为观测点。

6.2.1 胸椎关节运动功能评估

身体呈左侧卧姿势，双腿屈髋、屈膝 90° ，双臂向正前方伸直，双掌并拢。保持下方手臂紧贴地面，脊柱向对侧旋转，上方手臂缓慢地向外打开，直至能够达到的最大限度。若果两侧肩关节连线与地面的夹角小于 160° ，说明存在损伤风险。

6.3 腰椎关节运动功能评估

6.3.1 腰椎关节屈曲功能评估

受试者站立，双腿自然分开。受试者尽量向前弯腰，尽量触摸地面，保持膝关节伸直，使用骨关节量角器来测量屈曲角度。若腰椎关节屈曲角度小于 20° ，说明存在损伤风险。

6.3.2 腰椎关节伸展功能评估

受试者站立，双腿自然分开。受试者尽量将上半身向后弯曲，让躯干尽量伸展，头部和胸部向后看，使用骨关节量角器来测量屈曲角度。若腰椎关节伸展角度小于 10° ，说明存在损伤风险。

6.3.3 腰椎关节侧屈功能评估

受试者站立，双腿自然分开。受试者将上半身向一侧弯曲，尽量让手指触及同侧膝关节或膝关节外侧，使用骨关节量角器测量脊柱的侧弯角度。若腰椎关节侧屈角度小于 10° ，说明存在损伤风险。

6.4 下肢链运动功能评估

下肢链以评估髋关节、膝关节、踝关节为观测点。

6.4.1 髋关节运动功能评估

6.4.1.1 髋关节屈曲功能评估

仰卧在垫子上，确保从头到脚完全接触垫子，双臂自然摆放在身体两侧，双手掌心朝上，双腿并拢，双脚背屈。髋关节保持中立位，膝关节完全伸展，并主动抬起左腿(或右腿)至最大限度，其他部位的姿势保持不变。完成后，恢复至起始姿势，换另一侧进行评估。若抬起的腿与地面的夹角小于 70° ，说明存在损伤风险。

6.4.1.2 髋关节伸展功能评估

俯卧在垫子上，确保从头到脚完全接触垫子，双臂自然摆放在身体两侧，双手掌心朝上，双腿并拢。保持双腿伸直，并主动抬起右腿至最大限度，其他部位的姿势保持不变。完成后，恢复至起始姿势，换另一侧进行评估。若抬起的腿与地面的夹角小于 15° ，说明存在损伤风险。

6.4.1.3 髋关节外展功能评估

受试者仰卧，双腿伸直。让受试者缓慢外展一条腿，保持膝盖伸直，另一条腿固定不动，使用骨关节量角器测量髋关节外展的角度。若髋关节外展角度小于 30° ，说明存在损伤风险。

6.4.1.4 髋关节内收功能评估

受试者仰卧，双腿伸直。让受试者缓慢将一条腿内收，靠近另一条腿，另一条腿保持伸直，使用骨关节量角器测量髋关节内收的角度。若髋关节内收角度小于 20° ，说明存在损伤风险。

6.4.1.5 髋关节外旋功能评估

受试者坐姿，双臂自然放置，保持上身直立，膝关节呈 90° 。测试者一手置于受试者膝关节处，另一手置于踝关节处，让受试者踝关节向内侧运动至最大限度，保持膝关节不动，使用骨关节量角器测量角度。若角度小于 30° ，说明存在损伤风险。

6.4.1.6 髋关节内旋功能评估

受试者坐姿，双臂自然放置，保持上身直立，膝关节呈 90° 。测试者一手置于受试者膝关节处，另一手置于踝关节处，让受试者踝关节向外侧运动至最大限度，保持膝关节不动，使用骨关节量角器测量角度。若角度小于 20° ，说明存在损伤风险。

6.4.2 膝关节运动功能评估

6.4.2.1 膝关节屈曲功能评估

受试者俯卧位，双手自然置于体侧，掌心向下，膝关节自然伸直。受试者缓慢屈曲膝关节，尽量让脚跟接近臀部，使用骨关节量角器测量膝关节屈曲的角度。若膝关节屈曲角度小于 100° ，说明存在损伤风险。

6.4.2.2 膝关节伸展功能评估

受试者俯卧位，双手自然置于体侧，掌心向下，膝关节置于床边，使小腿悬空。受试者缓慢伸展膝关节至最大限度，使用骨关节量角器测量膝关节伸展的角度。若膝关节无法伸展到 0° ，说明存在损伤风险。

6.4.2.3 手臂上举下蹲动作评估

身体呈站姿，双脚分开与肩同宽或略大于肩宽，双手以宽握距握一横杆，双臂向上伸直举过头顶，双手掌心朝前，双膝与双脚脚尖朝向正前方，屈髋、屈膝，尽可能地向下蹲。评估是否有膝关节内扣、侧脚外旋等情况出现。

6.4.2.4 弓箭步动作评估

身体呈站姿，双手扶腰，保持躯干直立，一侧腿向前迈出一步，同时屈髋、屈膝约 90° 下蹲，后侧腿的膝关节不接触地面，双膝与双脚脚尖朝向正前方。完成后，恢复至起始姿势，换另一侧进行筛查。评估是否有膝关节内扣、骨盆倾斜、躯干倾斜等情况出现。

6.4.2.5 落地缓冲动作评估

身体呈站姿站立于跳箱上。从跳箱向地面跳跃，落地时屈髋屈膝缓冲。评估是否有膝关节内扣、髌膝踝关节无法保持一条直线等情况出现。

6.4.3 踝关节运动功能评估

6.4.3.1 踝关节背屈功能评估

受试者坐在椅子上，膝关节自然屈曲，踝关节中立位悬空。受试者保持膝关节自然屈曲，用力将脚背朝上推至最大限度，使用骨关节量角器测量踝关节背屈的角度。若背屈角度小于 10° ，有损伤风险，说明存在损伤风险。

6.4.3.2 踝关节跖屈功能评估

受试者坐在椅子上，膝关节自然屈曲，踝关节中立位悬空。受试者保持膝关节自然屈曲，用力将脚尖向下压至最大限度，使用骨关节量角器测量踝关节跖屈的角度。若跖屈角度小于 30° ，说明存在损伤风险。

6.4.3.3 踝关节外翻功能评估

受试者坐在椅子上，膝关节自然屈曲，踝关节中立位于地面。受试者将脚向外侧翻转（脚底朝外），保持踝关节固定，使用骨关节量角器测量踝关节外翻的角度。若外翻角度小于 5° ，说明存在损伤风险。

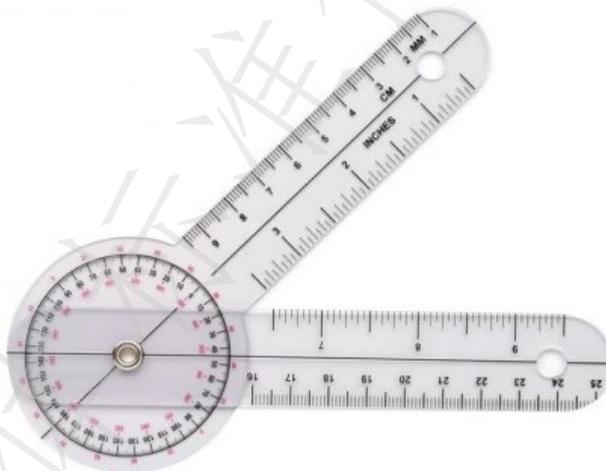
6.4.3.4 踝关节内翻功能评估

受试者坐在椅子上，膝关节自然屈曲，踝关节中立位于地面。受试者将脚向内侧翻转（脚底朝内），保持踝关节固定，使用骨关节量角器测量踝关节内翻的角度。若内翻角度小于 10° ，说明存在损伤风险。

附录 A
(资料性)
运动评估工具说明

A.1 骨关节量角器(图 A.1)是用于测量关节活动范围(ROM, Range of Motion)的一种工具,通常用于物理治疗、运动康复、运动评估等场合。它可以帮助医生、物理治疗师或运动员评估关节的灵活性和活动范围。具体使用步骤如下:

- d) 确保量角器的零位对准,即指示器指向0度,确保测量的准确性。
- e) 被评估者应处于适当的位置,一般来说,建议处于舒适且放松的状态。
- f) 测量关节角度时,需要识别并标记关节的旋转中心和活动部位的骨性标志。
- g) 将量角器的一臂(固定臂)对准关节的一个骨性标志(如肱骨或股骨);将量角器的另一个臂(活动臂)与受试者的运动部位对齐(如前臂或小腿),确保量角器的臂与被测肢体保持一致。
- h) 请受试者尽量做出关节的最大幅度动作,观察量角器的读数。



图A.1 骨关节量角器

附 录 B
(资料性)
评估结果记录表

表 B.1 给出了评估结果记录。

表B.1 评估结果记录表

姓名:		性别:	评估日期:	
运动链	关节名称	评估手段	结果	
上肢链	肩关节	肩峰撞击排除性评估	疼痛: <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	
		肩关节灵活性评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 两拳间的距离: <input type="checkbox"/> 小于或等于本人1.5倍手掌长度 <input type="checkbox"/> 大于本人一个半手掌	
		肩关节内旋功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 前臂向下转动的幅度: <input type="checkbox"/> 小于70° <input type="checkbox"/> 大于等于70°	
		肩关节外旋功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 前臂向下转动的幅度: <input type="checkbox"/> 小于80° <input type="checkbox"/> 大于等于80°	
		肩关节屈曲功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 手臂向上举起的幅度: <input type="checkbox"/> 小于160° <input type="checkbox"/> 大于等于160°	
		肩关节伸展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 手臂向后举起的幅度: <input type="checkbox"/> 小于40° <input type="checkbox"/> 大于等于40°	
	肘关节	肘关节屈曲功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于120°	
		肘关节伸展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 无法到0°	
	腕关节	腕关节背伸功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于60°	
		腕关节掌屈功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于60°	
		腕关节尺偏功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于20°	
		腕关节桡偏功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于10°	
	核心链	胸椎关节	胸椎灵活性评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 两侧肩关节连线与地面的夹角小于160°
		腰椎关节	腰部屈曲功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于20°

姓名:		性别:		评估日期:		
核心链	腰椎关节	腰部伸展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于10°			
		腰部侧屈功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于10°			
下肢链	髋关节	髋关节屈曲功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 抬起腿与地面的夹角: <input type="checkbox"/> 小于70° <input type="checkbox"/> 大于等于70度且小于90° <input type="checkbox"/> 大于等于90°			
		髋关节伸展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 抬起腿与地面的夹角: <input type="checkbox"/> 小于15° <input type="checkbox"/> 大于等于15度且小于30° <input type="checkbox"/> 大于等于30°			
		髋关节外展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于30°			
		髋关节内收功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于20°			
		髋关节外旋功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于30°			
		髋关节内旋功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于20°			
	膝关节	膝关节屈曲功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于100°			
		膝关节伸展功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 无法到0°			
		过顶深蹲动作评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 深蹲动作: <input type="checkbox"/> 膝关节内扣 <input type="checkbox"/> 侧脚外旋 其他: _____			
		弓箭步动作评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 弓箭步动作: <input type="checkbox"/> 膝关节内扣 <input type="checkbox"/> 骨盆倾斜 其他: _____			
		落地缓冲动作评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 落地缓冲动作: <input type="checkbox"/> 膝关节内扣 <input type="checkbox"/> 髌膝踝不在一条线上			
	踝关节	踝关节背屈功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于10°			
		踝关节跖屈功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于30°			
		踝关节外翻功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于5°			
		踝关节内翻功能评估	<input type="checkbox"/> 出现疼痛 <input type="checkbox"/> 小于10°			
	结论: _____					
建议: _____						
评估人: _____						

全国团体标准信息平台