

Knee to wall test (enkelgewricht)

Benodigheden: muur, lintmeter

Uitgangshouding:

De deelnemers worden gevraagd hun voet zo te plaatsen dat een denkbeeldige lijn door de hiel en de grote teen op het meetlint op de grond is uitgelijnd. Verder wordt er een verticale lijn op de muur getekend in lijn met het meetlint. Het niet geteste been kan op de grond rusten en deelnemers mogen zich ter ondersteuning aan de muur vasthouden.

Uitvoering:

De deelnemers krijgen de opdracht om naar voren uit te vallen totdat hun knie de muur raakt (verticale lijn). De hiel moet te allen tijde in contact blijven met de vloer. De voet wordt verder van de muur af bewogen tot het punt waar de knie slechts licht contact kan maken met de muur, terwijl de hiel in contact blijft met de vloer.

Score:

De afstand wordt gemeten in centimeters (cm). Eenvoudiger voorstel kan ook zijn na te gaan of de knie de muur kan raken met de dikke teen tegen de muur.

Waarden:

Elke centimeter komt overeen met ongeveer 3,6° dorsaalflexie van de enkel.

