

SLUMP TEST

Diesen Test eignet sich bei Verdacht auf einem Bandscheibenvorfall. Er liefert einen ersten Hinweis darauf, ob ein Bandscheibenvorfall vorliegt, kann eine ärztliche Untersuchung jedoch nicht ersetzen.

Fällt der Test positiv aus, ist das ein Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall. Ist er negativ, spricht das gegen einen Bandscheibenvorfall. Eine Gewissheit liefert der Test auch unter klinischen Bedingungen nicht. Gehe achtsam mit Dir um und brich sofort ab, wenn die Schmerzen schlimmer werden.



AUSGANGSPOSITION

Setze Dich aufrecht ans vordere Ende eines Stuhls.
Richte Dich auf und bringe Deine Hände hinter den Rücken.

SCHRITT 1

Runde den Kopf und Brustbereich nach vorne ab.
Dein unterer Rücken bleibt gerade.



SCHRITT 2

Wenn diese Position keine Schmerzen verursacht, dann lege Dein Kinn auf die Brust und strecke ein Bein so weit wie möglich aus.



SCHRITT 3

Wenn die Streckung des Beins Schmerzen verursacht, dann setze Dich in die aufrechte Ausgangsposition und versuche erneut das Bein auszustrecken. Wenn Du das Bein aufgrund von Schmerzen immer noch nicht strecken kannst, gilt der Test als positiv.



SCHRITT 4

Wenn das Ausstrecken des Beines keine Schmerzen verursacht hat, dann flexe den Fuß (d. h. du ziehst den Fußspann aktiv Richtung Schienbein). Wenn das Flexen des Fußes Schmerzen verursacht, dann beuge Dein Knie leicht, während Du weiterhin den Fuß flexst. Wenn Schmerz reproduziert wird, gilt der Test als positiv.

