

Poula (performance test of upper limb activities)

	<i>Test</i>	<i>Ja¹</i>	<i>Eg²</i>	<i>Nein³</i>	
1.	1x	Schürzengriff	2	1	0
2.	3x	Nackengriff	2	1	0
3.	10s	Pharaonengriff	2	1	0
4.	20m	Pullover anziehen	2	1	0
5.	1x	Stützen	2	1	0
6.	3x	Heben über Kopf	2	1	0
7.	2x	Tragen	2	1	0
8.	1x	Werfen	2	1	0
9.	10m	Ziehen	2	1	0
10.	10x	Heben einer Kiste	2	1	0

Gesamtpunkte (20 Pkte.)

¹Ja: Aktivität uneingeschränkt ohne Schmerzen, Hilfen oder Hilfsmittel möglich.

²Eingeschränkt: wenn Aktivität mit **Schmerz / Druck / Ziehen**,
oder mit Ausweichbewegung (**AWB**) im Seitenvergleich

³Nein: Aktivität nicht möglich

1.	Hände ineinander legen, ohne dass die eine Hand der anderen hilft. (Handrücken Höhe L5).
2.	Handinnenflächen in Nacken und Ellenbogen nach hinten drücken (Kleinfinger unterhalb Ohrlinie bei aufrechtem Sitz).
3.	Hand der betroffenen Schulter - ohne Hilfe der anderen - auf das gegenüberliegende Schulterdach legen.
4.	Einmaliges Pulloveranziehen möglich?
5.	Dreimaliger Liegestütz im Vierfüßlerstand möglich?
6.	Dreimalige Überkopfstreckung eines 0,5 Kg Gewichtes möglich (mind. 150°Flexion)?
7.	Tragen einer 5 Kg schweren Tasche (Hantel) über 5 Meter möglich?
8.	Ballwurfausholbewegung mit einem 0,5 Kg Ball oder Gewicht über 2-3 Meter über Schulterhöhe möglich?
9.	Dreimaliges Aufziehen einer schweren Tür auf Hüfthöhe mit einem 5 Kg (z.B. mit Seilzug simulieren) möglich?
10.	Dreimaliges Abstellen einer Kiste Wasser von 10kg auf einem Tisch auf Hüfthöhe möglich?