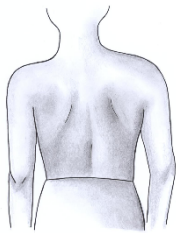

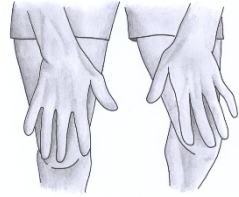
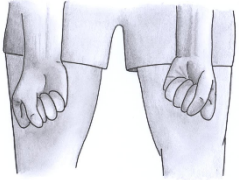


# The pGALS musculoskeletal assessment

## Polish

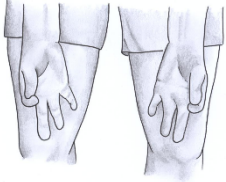


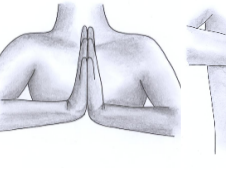


### *Badanie układu mięśniowo-szkieletowego u dzieci (pGALS)*

Translated provided by Dr Joanna Wójtowicz, MD, PhD and Prof Brygida Kwiatkowska, prof. MD, PhD, National Institute of Geriatrics, Rheumatology and Rehabilitation, Warsaw, Poland.

<b>Pytania</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy Ty odczuwasz/Czy Twoje dziecko odczuwa ból lub sztywność stawów, mięśni lub pleców?</li> <li>• Czy Ty masz/Czy Twoje dziecko ma trudności z ubieraniem się bez pomocy? lub z podnoszeniem przedmiotów powyżej poziomu ramion?</li> <li>• Czy Ty masz/Czy Twoje dziecko ma trudności z wchodzeniem lub schodzeniem ze schodów? lub ze zrobieniem przysiadu?</li> </ul>		
<b>Rycina</b>	<b>Metoda badania</b>	<b>Co jest oceniane?</b>
	Obserwuj dziecko stojące (z przodu, z tyłu i z boków)	Postawa, budowa ciała, zmiany skórne, deformacje (asymetria długości kończyn, nieprawidłowe ustawienie kończyn, skrzywienie boczne kręgosłupa, obrzęki stawów, zaniki mięśniowe, płaskostopie)
	Obserwuj dziecko chodzące, obracające się i wracające. Poleć: „Chodź na palcach”, następnie „Chodź na piętach”	Stopy, stawy skokowe, stawy stępu, śródstopie oraz stawy palców stóp. Budowa stopy (zwróć uwagę na łuk podłużny przyśrodkowy stopy przy staniu na palcach)
	Poleć: „Wyciągnij ręce prosto przed siebie”	Zgięcie ramion do przodu, wyprost łokci, wyprost nadgarstków, wyprost stawów palców
	Poleć: „Odwróć ręce i zaciśnij pięści”	Odwracanie nadgarstków, odwracanie łokci, zgięcie stawów palców

05/12/2022

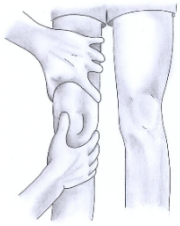

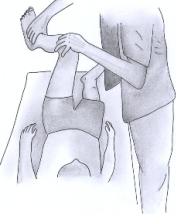



These materials may be used, reproduced and distributed without permission. If you do use them, please acknowledge PMM - [www.pmmonline.org](http://www.pmmonline.org) - as the source. Thank you. The pGALS translations are available on the pGALS app

	<p>Poleć: „Połącz opuszki palców wskazujących i kciuków”</p>	<p>Sprawność manualna, koordynacja ruchowa stawów palców</p>
	<p>Poleć: „Dotykaj kciukiem kolejne opuszki palców”</p>	<p>Sprawność manualna, koordynacja ruchowa stawów palców</p>
	<p>Ściśnij stawy śródrečno-paliczkowe</p>	<p>Tkliwość stawów śródrečno-paliczkowych</p>
	<p>Poleć: „Złóż ręce dłonią do dłoni” i „Złóż ręce grzbietami do siebie”</p>	<p>Wyprost stawów palców, wyprost/zgięcie nadgarstków, zgięcie łokci</p>
	<p>Poleć „Sięgnij rękami w górę, spróbuj dotknąć nieba i spójrz na sufit”</p>	<p>Wyprost szyi, odwodzenie barków, wyprost łokci, wyprost nadgarstków</p>
	<p>Poleć: „Założ ręce za szyję”</p>	<p>Odwodzenie barków, rotacja zewnętrzna barków, zgięcie łokci</p>

05/12/2022

Translated provided by Dr Joanna Wójtowicz, MD, PhD and Prof Brygida Kwiatkowska, prof. MD, PhD, National Institute of Geriatrics, Rheumatology and Rehabilitation, Warsaw, Poland.

These materials may be used, reproduced and distributed without permission. If you do use them, please acknowledge PMM - [www.pmmonline.org](http://www.pmmonline.org) - as the source. Thank you. The pGALS translations are available on the pGALS app.

	<p>Zbadaj wysięk w kolanie (objaw balotowania rzepki lub chęłbotanie)</p>	<p>Wysięk w kolanie (niewielki wysięk może zostać niezauważony)</p>
	<p>Czynny ruch stawów kolanowych. Badanie krepitacji w stawach kolanowych przy ruchach biernych</p>	<p>Zgięcie i wyprost w stawach kolanowych</p>
	<p>Bierny ruch w stawach biodrowych (pełne zgięcie, rotacja wewnętrzna)</p>	<p>Zgięcie i rotacja wewnętrzna stawów biodrowych</p>
	<p>Poleć: „Otwórz szeroko usta i włóż w nie 3 (własne) palce w poprzek”</p>	<p>Stawy skroniowo-żuchwowe (sprawdź możliwe odchylenie boczne żuchwy)</p>
	<p>Poleć: „Spróbuj dotknąć uchem ramienia”</p>	<p>Zgięcie boczne kręgosłupa szyjnego</p>
	<p>Poleć: „Pochyl się do przodu i spróbuj dotknąć rękami palców u nóg”</p>	<p>kręgosłupa) Zgięcie kręgosłupa piersiowo-lędźwiowego do przodu (sprawdź możliwe skrzywienie boczne kręgosłupa)</p>

05/12/2022

Translated provided by Dr Joanna Wójtowicz, MD, PhD and Prof Brygida Kwiatkowska, prof. MD, PhD, National Institute of Geriatrics, Rheumatology and Rehabilitation, Warsaw, Poland.

These materials may be used, reproduced and distributed without permission. If you do use them, please acknowledge PMM - [www.pmmonline.org](http://www.pmmonline.org) - as the source. Thank you. The pGALS translations are available on the pGALS app.