HOJA DE PUNTUACIÓN DEL CRIBADO DE MOVIMIENTO

Las 7 pruebas del Functional Movement Screen (FMS), puntuadas de 0 a 3

Functional Movement Screen y FMS son marcas de Functional Movement Systems, Inc. Esta hoja es de TrainerStudio, con texto y diseño propios: no es la hoja oficial ni está avalada por su titular. El protocolo completo se aprende en su formación oficial (functionalmovement.com). El cribado no diagnostica: ante dolor, deriva al fisioterapeuta o al médico.

DATOS DEL CLIENTE

Nombre: **Fecha:**

Edad: **Entrenador/a:**

Deporte o actividad: **Lado dominante:**

Lesiones, operaciones o dolor previos:

CÓMO PUNTUAR

3 Hace el patrón completo, sin compensar.

2 Lo completa, pero compensa para conseguirlo.

1 No consigue completar el patrón.

0 Dolor en la prueba o en su prueba de dolor. Deriva.

En las pruebas de un lado, puntúa izquierda y derecha: la puntuación final es la más baja. Si los dos lados no coinciden, marca la asimetría.

PUNTUACIONES

Prueba	Izq.	Der.	Final	Asimetría	Notas
1. Sentadilla profunda					
2. Paso de valla				☐	
3. Zancada en línea				☐	
4. Movilidad de hombro				☐	
Prueba de dolor de hombro Marca si duele: el final es 0	☐	☐			
5. Elevación activa de pierna recta				☐	
6. Flexión de estabilidad del tronco					
Prueba de dolor en extensión Marca si duele: el final es 0		☐			
7. Estabilidad rotatoria				☐	
Prueba de dolor en flexión Marca si duele: el final es 0		☐			

Total (máx. 21)

Asimetrías

Pruebas con dolor

QUÉ TRABAJAR PRIMERO

1. Un 0: no cargues ese patrón y deriva al fisioterapeuta o al médico antes de seguir.

2. Después, los 1 y las asimetrías. Los 2 pueden esperar.

3. Usa el total para seguir la evolución del cliente, no para predecir lesiones: la evidencia no lo respalda.

Patrón prioritario: **Fecha de la revisión:**

Ejercicios correctivos:

CÓMO SE PASA CADA PRUEBA

Resumen propio para recordar la técnica, no sustituye la formación oficial. Explica cada prueba sin enseñarla, deja hasta 3 intentos y anota el mejor. Míralo de frente y de lado, descalzo y con ropa que deje ver rodillas y cadera.

Material: un palo de unos 120 cm, una tabla o un listón de unos 5 cm de alto, dos soportes con una goma para la valla y una cinta métrica.

1. Sentadilla profunda

Pies a la anchura de los hombros y el palo sobre la cabeza con los brazos estirados. Baja todo lo que pueda con los talones en el suelo y el tronco erguido. Si no llega, repítela con los talones sobre la tabla y anótalo.

2. Paso de valla

La goma a la altura de la tuberosidad de la tibia y el palo sobre los hombros. Pasa una pierna por encima, toca el suelo con el talón y vuelve sin perder la postura. Puntúa la pierna que pasa.

3. Zancada en línea

Pies en línea sobre la tabla, separados lo que mide su tibia. El palo pegado a la cabeza, la espalda y el sacro. Baja la rodilla de atrás hasta tocar la tabla y vuelve. Puntúa la pierna de delante.

4. Movilidad de hombro

Mide su mano, del pliegue de la muñeca a la punta del dedo corazón. Con los puños cerrados, lleva a la vez una mano por encima del hombro y la otra por la espalda, en un solo gesto. Mide la distancia entre los puños y compárala con la mano. Puntúa el brazo de arriba.

Prueba de dolor de hombro

Mano en el hombro contrario: eleva el codo todo lo que pueda. Si duele, ese lado de la prueba 4 es 0.

5. Elevación activa de pierna recta

Boca arriba, brazos a los lados y rodillas estiradas. Sube una pierna recta con el tobillo flexionado mientras la otra sigue en el suelo. Mira dónde queda el tobillo respecto al muslo de la pierna apoyada. Puntúa la pierna que sube.

6. Flexión de estabilidad del tronco

Boca abajo, con las manos a la anchura de los hombros. Sube en bloque, sin que la zona lumbar se quede atrás. Si no puede, prueba con las manos más bajas y anota la posición.

Prueba de dolor en extensión

Boca abajo, empuja con las manos y extiende la espalda con la cadera en el suelo. Si duele, la prueba 6 es 0.

7. Estabilidad rotatoria

A cuatro patas, con la tabla entre manos y rodillas. Estira a la vez el brazo y la pierna del mismo lado y llévalos hasta tocar codo con rodilla. Si no puede, prueba en diagonal (brazo y pierna contrarios). Puntúa el lado que se mueve.

Prueba de dolor en flexión

A cuatro patas, lleva la cadera a los talones y el pecho a los muslos. Si duele, la prueba 7 es 0.

REVISIONES

Repite el cribado al cerrar cada bloque de correctivos y compara con la hoja anterior.

Fecha	Total	Asimetrías	Dolor (sí/no)	Qué ha cambiado

Observaciones

Fuentes

Cook G, Burton L, Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function, partes 1 y 2. N Am J Sports Phys Ther. 2006;1(2):62-72 y 1(3):132-139.

Moran RW, Schneiders AG, Mason J, Sullivan SJ. Do Functional Movement Screen (FMS) composite scores predict subsequent injury? Br J Sports Med. 2017;51(23):1661-1669.

Functional Movement Systems, Inc., titular del Functional Movement Screen: functionalmovement.com