

Oversigt over validerede test vedr. balance til fysioterapipraksis

Tandemtesten

Tandemtesten tester balance og består af tre udgangsstillinger for fødderne:

Stående med samlede fødder
Der kan scores op til 10 point
(0-10 sek.)



Stående i semi-tandemstand
Der kan scores op til 10 point
(0-10 sek.)



Stående i tandemstand
Der kan scores på til 10 point
(0-10 sek.)



I alt max. 30 point (sekunder)

Scoring

I den udgave af tandemtesten, der anvendes i Danmark, er tiden afgørende.

Hvis testpersonen kan stå med samlede fødder i 0-10 sekunder scores 0-10.

Hvis testpersonen kan stå med samlede fødder i 10 sekunder afprøves semitandem.

Hvis testpersonen kan stå i semitandem i 0-10 sekunder scores 10-20.

Hvis testpersonen kan stå i semitandem i 10 sekunder afprøves tandem-stand.

Hvis testpersonen kan stå i tandem-stand i 0-10 sekunder scores 20-30.

Testpersonens samlede score udgøres af summen af de trin, der blev gennemført. For eksempel viser en scoring på 7 sekunder, at personen ikke fuldførte samlede fødder og en scoring på 15 sekunder, at personen fuldførte samlede fødder, og 5 sekunder af semitandem (og tandem-stand afprøves ikke da testpersonen ikke kan stå i semitandem i 10 sekunder). En score på 30 viser, at testpersonen kan stå i alle tre positioner i 10 sekunder.

Timed Up & Go-testen

Formål og beskrivelse

Formålet med TUG er at teste basismobilitet. Basismobilitet defineres som evnen til at komme ind og ud af seng, op og ned af stol, gang over kortere distancer samt vending. Testen måler den tid, det tager en person at rejse sig fra en stol med armlæn (sædehøjde ca. 46 cm), gå 3 meter, vende, gå tilbage til stolen og sætte sig igen. For hjemmeboende ældre er det vist, at såfremt TUG > 12 sekunder bør balance og mobilitet undersøges nærmere.

Forberedelse

Testpersonen er iført sit vante fodtøj og bruger sit sædvanlige gangredskab (rollator, stokke, ingenting). Testpersonen sidder med ryggen mod stolens ryglæn, armene hvilende på armlænerne og gangredskabet indenfor rækkevidde. Der gives ikke personstøtte.

Instruktion

På kommandoen "Parat-Gå" rejser testpersonen og går hurtigt, men i et behageligt og sikkert tempo til en linje på gulvet 3 meter væk, vender, går tilbage til stolen og sætter sig igen (mindst en fod skal berøre strengen). For at blive bekendt med testen udfører testpersonen hele testen én gang, før der tages tid.

Tidtagning

Til tidtagningen bruges et stopur. Tiden startes på kommandoen "Parat-Gå", også selv om testpersonen venter lidt med at rejse sig. Tiden stoppes, når testpersonens bagdel berører stolesædet igen. Armene behøver ikke hvile på armlænet. Tiden måles i sekunder med en decimal.

Rejse-sætte-sig-test

Rejse-sætte-sig-test er at vurdere styrken i underkroppen. Rejse-sætte-sig-test er en del af Senior Fitness Test.

Udførelse

Testen udføres ved, at testpersonen rejser og sætter sig fra en stol med sædehøjde 43 cm så mange gange som muligt på 30 sekunder. Testpersonen skal instrueres i, at det er en max-test der udføres; det er det højeste mulige antal oprejsninger, der skal gennemføres.

Målgruppe

Testen er vist valid til gruppen af hjemmeboende ældre (+60), og det vurderes, at testen viser styrke hos gruppen af ældre med en vis funktionsnedsættelse. Der er vist en stærk sammenhæng mellem nedsat muskelstyrke og faldrisiko, i rejse-sætte-sig-test er det vist, at personer, der ikke klarer otte oprejsninger er i høj risiko for tab af funktionel mobilitet. For de stærke ældre vil testen udover styrke også vise elementer af balance, ligesom der vil være et kardiovaskulært element. Hvis det ønskes at belyse styrke hos gruppen af veltrænede ældre (der kan gennemføre mere end 17 oprejsninger på 30 sekunder), bør der anvendes en mere specifik styrketest.