

Linker til testmanualer og instruksjonsvideoer:

Fysioprim testbatteri

Trappetest, 30 sek reise-sette seg, gripestyrke, 6 min gangtest, fingertupp-gulv:

<http://www.med.uio.no/helsam/forskning/prosjekter/fysisk-form/index.html>

Her finner du testmanualer i pdf, instruksjonsvideoer, samt online normkalkulator

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT):

Videoer: SPPB, Flamingo og gripestyrke: <https://vimeo.com/album/4713880>

SPPB norsk manual: ligger som pdf på legeforeningens nettsider. Søk på «sppb + norsk» på google.

BESTest / mini-BESTest

Instruksjonsvideoer: <http://www.bestest.us/training/>

Norsk oversettelse: http://www.bestest.us/test_copies/

Praktiske øvelser

STÅ PÅ ET BEN (Mini-BESTest)

Instruksjon: "Se rett frem. Hold hendene på hoftene. Bøy det ene kneet med foten bakover. Bena må ikke berøre hverandre. Stå på et ben så lenge du kan. Se rett frem og bøy kneet nå."

Lukkede øyne (ikke Mini-BESTest): «Nå vil jeg at du igjen står på et ben, denne gangen med øynene lukket. Jeg tar tiden fra du lukker øynene».

REAKTIV POSTURAL KONTROLL DELSKÅR:

KORREKSJON VED HJELP AV KOMPENSATORISK SKRITT – FREMOVER

Instruksjon: "Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene og armene langs siden. Len deg forover mot mine hender og forbi din balansegrense. Når jeg slipper skal du gjøre alt som er nødvendig, inkludert å ta et skritt, for å unngå å falle."

(2) Normal: Gjenvinner balansen selvstendig med et enkelt, langt skritt (et andre justeringsskritt er tillatt).

(1) Moderat: Bruker mer enn ett skritt for å gjenvinne balansen.

(0) Alvorlig: Tar ingen skritt ELLER ville falt hvis ikke tatt imot ELLER faller umiddelbart.

TIMED UP & GO (TUG) MED DUAL TASK (fra Mini-BESTest)

Instruksjon TUG: "Når jeg sier "Gå!" reiser du deg fra stolen og går i ditt normale tempo forbi tapen på gulvet, snur, går tilbake til stolen og setter deg ned."

Instruksjon TUG med Dual Task: "Du skal trekke 3 fra ____ og videre nedover med 3 om gangen. Når jeg sier "Gå", reiser du deg opp fra stolen, går i ditt normale tempo forbi tapen på gulvet, snur, går tilbake til stolen og setter deg ned. Du skal hele tiden fortsette å telle bakover."

Gripestyrke (Fysioprim-protokoll):

Pasienten skal sitte på en stol med begge beina i bakken og ryggen inntil stolryggen. Overarmen skal henge ned langs trunkus og albuen skal være i 90°.

Instruksjon: "Nå skal vi måle grepsstyrken din. Du skal holde overarmen inntil kroppen og albuen bøyd i 90°, og så skal du klemme alt du klarer i noen sekunder. Vi begynner med den hånden du skriver med, og så skal vi teste begge hender to ganger". "Klem alt du klarer". Pasienten holder i noen få sekunder, deretter "Stopp".