

Тест Встань та йди з обліком часу

Цей тест був спочатку розроблений для оцінки функціональної мобільності в ослаблених літніх дорослих (Podsiadlo 1991). З тих пір він використовувався для оцінки функціональної мобільності в дорослих після інсульту, та дітей і дорослих з церебральним паралічем. Пацієнт може використовувати ортези або допоміжні засоби, але він повинен бути в змозі управляти ними самостійно.

Обладнання

- Стілець з висотою, на якій пацієнт може сидіти з ногами на підлозі і стегнами, зігнутими приблизно на 90 градусів
- Стілець без підлокітників є кращим, однак при тестуванні пацієнтів (дітей і дорослих) з церебральним паралічем або іншими глобальними неврологічними порушеннями, може знадобитися стілець з підлокітниками.
- Конус або стрічки для відзначення на підлозі кінцевої точки. Для маленьких дітей можна використати невелику іграшку на столі або ослоні
- Секундомір

Як виконувати тест Встань та йди з обліком часу

- Стілець ставиться таким чином, що є принаймні 4 метра спереду до чіткої перешкоди (стілець не повинен бути приставленим до стіни)
- Відстань 3 м від стільця відзначена стрічкою на підлозі, або конусом, або іграшкою на столі, який знаходиться на 3-метровій позначці
- Пацієнт починає з положення сидячи. Йому даються інструкції, що, коли екзаменатор говорить "йти", він повинен:
 - "Встати, дійти до кінцевої точки (позначка на 3 метри), розвернутися і сісти назад. Зробіть це так швидко, як ви можете, проте - безпечно". Маленькі діти можуть бути проінструктовані захопити іграшку або доторкнутися до іграшки, а потім повернутися на місце.
- Таймер може бути запущений, якщо екзаменатор говорить "ідіть", і зупиняється, коли спина пацієнта торкнеться спинки стільця.
 - У дітей або хворих із серйозними проблемами мобільності облік часу можна почати, коли нижня частина тіла пацієнта залишає стілець, і зупинитися, коли нижня частина тіла пацієнта торкнеться стільця

Інтерпретація

Для максимальної надійності обстеження переконайтеся, що пацієнти тестуються при тих же умовах (допоміжний засіб, ортези, стілець з або без підлокітників), і з тими ж інструкціями ("так швидко, як ви можете, проте - безпечно")

Нормативні значення для дорослих і дітей є доступними; однак, через відмінності в процедурах (інструкції для пацієнта, коли запускається і зупиняється таймер) порівняння пацієнтів з цими значеннями слід застосовувати з обережністю. Як і з будь-яким виміром, послідовність у перед- і пост-тестових умовах для будь-якого окремого пацієнта є найбільш важливою. Нормативні значення для дорослих громадських осель (Steffen 2002) і здорових дітей (Nicolini-Panisson 2014) є такими:

Здорові діти	
Вік	Час (секунди)
3-5	6.6
6-9	5.6

10-13	5.6
14-18	4.9

Здорові дорослі

Вік	Діапазон часу (секунди)
60-69	7-9
70-79	7-10
80-99	9-12

Тест оцінки ризику падіння «Поворот на 180»

1. Пацієнт і дослідник стоять обличчям один до одного.
2. Дослідник просить пацієнта повернутися до нього спиною
3. Під час повороту дослідник рахує, скільки кроків знадобилось пацієнту, щоб повернутися на 180
4. Дослідник просить пацієнта повернутися обличчям, Якщо пацієнт питає – чи потрібно повертатися в ту ж сторону або в зворотну, дослідник відповідає, що немає значення
5. Пацієнт повертається обличчям, а дослідник рахує вдруге скільки кроків треба зробити пацієнтові, щоб повернутися на 180

Інтерпретація тесту

Кількість кроків при повороті більше 5 говорить про наявність ризику падіння