

ANTİSİPATUAR POSTURAL DÜZENLEME

ALT PUAN: /6

1. OTURMA POZİSYONUNDAN AYAĞA KALKMA

Yönerge: "Kollarınızı göğsünüzde çaprazlayın. Zorunda kalmadıkça ellerinizi kullanmamaya çalışın. Ayakta durduğunuzda bacaklarınızın sandalyeye dayanmasına izin vermeyin. Lütfen şimdi ayağa kalkın."

(2) Normal: Ellerini kullanmaksızın ayağa kalkar ve bağımsız olarak durur.

(1) Orta: İlk denemede ellerini kullanarak ayağa kalkar.

(0) Şiddetli: Yardımsız sandalyeden ayağa kalkamaz VEYA ellerini kullanarak bir kaç denemeye ihtiyaç duyar.

2. PARMAK UCUNDA YÜKSELME

Yönerge: "Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Ellerinizi belinize koyun. Parmak ucunuzda yapabildiğiniz kadar yükselmeye çalışın. 3 saniyeye kadar yüksek sesle sayacağım. Bu pozisyonu en azından 3 saniye korumaya çalışın. Karşıya bakın. Şimdi yükselin."

(2) Normal: 3 s süresince maksimum yükseklikte durur.

(1) Orta: Topuklarını kaldırır ancak tam aralıkta değil (ellerini tuttuğunda yükselebildiğinden daha az) VEYA 3 s süresince fark edilebilir instabilite vardır.

(0) Şiddetli: ≤ 3 s.

3. TEK AYAK ÜZERİNDE DURMA

Yönerge: "Karşıya bakın. Ellerinizi belinize koyun. Tek bacağınızı yerden arkanıza kaldırın, kaldırdığınız bacağı diğer bacağınıza değdirmeyin. Yapabildiğiniz kadar uzun tek ayak üzerinde durun. Karşıya bakın. Şimdi kaldırın."

Sol: Saniye cinsinden süre

Deneme 1: _____ Deneme 2: _____

(2) Normal: 20 s

(1) Orta: <20 s.

(0) Şiddetli: Yapamaz.

Sağ: Saniye cinsinden süre

Deneme 1: _____ Deneme 2: _____

(2) Normal: 20 s

(1) Orta: <20 s.

(0) Şiddetli: Yapamaz.

Her bir tarafı ayrı puanlamak için en uzun süreli denemeyi kullanın. Alt puan ve toplam puan hesaplamak için en düşük puanlı tarafı [sağ veya sol](örneğin kötü taraf) kullanın.

REAKTİF POSTURAL KONTROL

ALT PUAN: /6

4. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA- İLERİ

Yönerge: "Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, kollarınız yanınızda ayakta durun. Elime karşı ileri limitlerinizin ötesine ileri doğru yaslanın. Bıraktığımda düşmeyi önlemek için adım almak dahil ne gerekliyse yapın."

(2) Normal : Tek, büyük bir adım ile bağımsız olarak toparlar. (İkinci düzeltici adıma izin verilir.)

(1) Orta: Dengeyi toparlamak için birden fazla adım atar.

(0) Şiddetli: Adım atamaz, VEYA tutulmazsa düşebilir VEYA spontan olarak düşer.

5. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA – GERİ

Yönerge: "Ayaklarınız omuz genişliğinde açık, kollarınız yanınızda ayakta durun. Elime karşı geri limitlerinizin ötesine geriye doğru yaslanın. Bıraktığımda düşmeyi önlemek için adım almak dahil ne gerekliyse yapın."

(2) Normal : Tek, büyük bir adım ile bağımsız olarak toparlar.

(1) Orta: Dengeyi toparlamak için birden fazla adım atar.

(0) Şiddetli: Adım atamaz, VEYA tutulmazsa düşebilir VEYA spontan olarak düşer.

6. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA -LATERAL

Yönerge: "Kollarınız aşağıda yanlarda, ayaklarınız bitişik ayakta durun. Kendi yan limitlerinizin ötesinde elime doğru yaslanın. Bıraktığımda düşmeyi önlemek için bir adım atmak dahil ne gerekliyse yapın."

Sol

(2) Normal: 1 adım ile bağımsız olarak toparlar

(Çapraz veya lateral KABUL).

(1) Orta: Dengeyi toparlamak için bir kaç adım atar.

(0) Ciddi: Düşer veya adım atamaz.

Sağ

(2) Normal: 1 adım ile bağımsız olarak toparlar

(Çapraz veya lateral KABUL).

(1) Orta: Dengeyi toparlamak için bir kaç adım atar.

(0) Ciddi: Düşer veya adım atamaz.

Alt puan ve toplam puanı hesaplamak için en düşük puanlı tarafı kullanın.

DUYUSAL ORYANTASYON

ALT PUAN: /6

7. AYAKTA DURUŞ (AYAKLAR BİTİŞİK); GÖZLER AÇIK, SERT YÜZEY

Yönerge: "Ellerinizi belinize koyun. Ayaklarınızı neredeyse değene kadar bitişik yerleştirin. Karşıya bakın. Ben tamam diyene kadar mümkün olduğunca sabit ve hareketsiz durun."

Saniye cinsinden süre: _____

(2) Normal: 30 s.

(1) Orta: <30 s.

(0) Ciddi: Yapamaz.

8. AYAKTA DURUŞ (AYAKLAR BİTİŞİK): GÖZLER KAPALI, SÜNGER YÜZEY

Yönerge: "Süngerin üzerine adım atın. Ellerinizi belinize koyun. Ayaklarınızı neredeyse değene kadar bitişik yerleştirin. Ben tamam diyene kadar mümkün olduğunca sabit ve hareketsiz durun. Gözlerinizi kapattığınızda süre tutmaya başlayacağım."

Saniye cinsinden süre: _____

(2) Normal: 30 s.

(1) Orta: <30 s.

(0) Ciddi: Yapamaz.

9.EĞİM – GÖZLER KAPALI

Yönerge: "Eğimli rampa üzerine adım atın. Lütfen ayak parmaklarınızı yukarıya gösterecek şekilde eğimli rampa üstünde durun. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve kollarınızı yanlarınıza alın. Gözlerinizi kapattığınızda süre tutmaya başlayacağım."

Saniye cinsinden süre: _____

(2) Normal: 30 s bağımsız olarak ayakta durur ve yer çekimine göre hizalar.

(1) Orta: <30 s bağımsız olarak ayakta durur VEYA yüzeye göre hizalar.

(0) Ciddi: Yapamaz.

DİNAMİK YÜRÜYÜŞ

ALT PUAN: /10

10.YÜRÜYÜŞ HIZINDA DEĞİŞİKLİK

Yönerge: "Normal hızınızda yürümeye başlayın, ben "hızlı" dediğimde, yapabildiğiniz kadar hızlı yürüyün. Ben "yavaş" dediğimde, çok yavaş yürüyün."

(2)Normal: Dengesizlik olmadan yürüme hızını belirgin olarak değiştirir.

(1)Orta: Yürüme hızını değiştiremez veya dengesizlik gözlenir.

(0)Ciddi: Yürüme hızında belirgin değişiklik gerçekleştirilemez VE dengesizlik gözlenir.

11. HORIZONTAL BAŞ HAREKETLERİ İLE YÜRÜME

Yönerge: "Normal hızınızda yürümeye başlayın. Ben "Sağ" dediğimde, başınızı çevirin ve sağa bakın. Ben "Sol" dediğimde başınızı çevirin ve sola bakın. Kendinizi düz bir yürüyüş hattı içerisinde tutmaya çalışın."

(2) Normal: Baş çevirmelerini yürüyüş hızında değişiklik olmadan ve iyi denge ile yapar.

(1) Orta: Baş çevirmelerini yürüyüş hızında azalma ile yapar.

(0) Ciddi: Dengesizlik ile baş çevirmelerini yapar.

12. YÜRÜRKEN PİVOT DÖNME

Yönerge: " Normal hızınızda yürümeye başlayın. Ben "dön ve dur" dediğimde, yapabildiğiniz kadar hızlı tam ters yöne dönün ve durun. Döndükten sonra ayaklarınız birbirine yakın olmalıdır."

(2) Normal: Ayakları birbirine yakın, HIZLI (≤ 3 adım) iyi denge ile döner.

(1) Orta: Ayakları birbirine yakın, YAVAŞ (≥ 4 adım) iyi denge ile döner.

(0) Ciddi: Denge bozukluğu olmaksızın herhangi bir hızda ayakları yakinken dönemez.

13. ENGEL ÜZERİNDEN ADIM ATMA

Yönerge: " Normal hızınızda yürümeye başlayın. Kutuya geldiğinizde, etrafından değil üzerinden adım atın, ve yürümeye devam edin."

(2) Normal: Yürüyüş hızında minimal değişiklik ve iyi denge ile kutu üzerinden adım atabilir.

(1) Orta: Kutu üzerinden adım atar ancak kutuya değer VEYA yürüyüşü yavaşlatarak temkinli davranır.

(0) Ciddi: Kutu üzerinden adım atamaz VEYA kutunun etrafından adım atar.

14. ÇİFT GÖREV İLE SÜRELİ KALK & YÜRÜ [3 METRE YÜRÜME]

Yönerge SKY: " Ben 'Başla' dediğimde, sandalyeden kalkın, normal yürüme hızınızda yerdeki banda doğru yürüyün, çevresinden dönün ve geri gelip sandalyeye oturun."

Yönerge Çift Görev ile SKY: " ___ den başlayarak üçer üçer geriye sayın. Ben 'Başla' dediğimde, sandalyeden kalkın, normal yürüme hızınızda yerdeki banda doğru yürüyün, çevresinden dönün ve geri gelip sandalyeye oturun. Süre boyunca geriye saymaya devam edin."

SKY: ___ saniye; Çift görev ile SKY: ___ saniye

(2) Normal: Çift görevsiz SKY ile karşılaştırıldığında geriye sayarken oturma, ayağa kalkma veya yürümede fark edilebilir değişiklik yok.

(1) Orta: Çift görevsiz SKY ile karşılaştırıldığında çift görev ya saymayı VEYA yürümeyi ($>10\%$) etkiler.

(0) Ciddi: Yürürken saymayı durdurur VEYA sayarken yürümeyi durdurur.

Madde 14'ü puanlarken, eğer bireyin yürüme hızı çift görevli SKY'de ve çift görevsiz SKY'ye göre %10'dan fazla yavaşlarsa skor bir puan azaltılmalıdır.

TOPLAM PUAN: /28

Mini-BESTest Talimatları

Birey Koşulları: Birey düz-tabanlı ayakkabıyla VEYA ayakkabı ve çorap çıkartılarak değerlendirilmelidir.

Ekipman: Tempur sünger (T-sünger, 10 cm kalınlığında, orta yoğunlukta T41 sertlik derecesinde), kolçaksız ve tekerleksiz sandalye, eğimli rampa, kronometre, bir adet kutu (23 cm yüksekliğinde) ve zemine bantla işaretlenmiş 3 metrelik mesafe [sandalyeden itibaren].

Puanlama: Test, her biri 0-2 arasında puanlanan 14 maddeden ve maksimum 28 puandan oluşmaktadır.

“0” en düşük fonksiyonel seviyeyi ve “2” en yüksek fonksiyonel seviyeyi gösterir.

Eğer birey herhangi bir madde için yardımcı bir cihaz kullanmak zorunda ise bu maddeyi bir derece daha düşük puanlayın.

Eğer bireyin maddeyi gerçekleştirmek için fiziksel yardıma ihtiyacı varsa bu madde için “0” puanlayın.

Madde 3 (tek ayak üzerinde durma) ve **Madde 6** (kompansatuar adımlama-lateral) için sadece bir tarafın (düşük puan) puanını dahil edin.

Madde 3 (tek ayak üzerinde durma) için 2 denemeden (her iki taraf için ayrı ayrı) zaman açısından en iyi olanı tercih edin.

Madde 14 (çift görev ile süreli kalk ve yürü) için eğer kişinin yürüyüşü çift görevli ve çift görevsiz SKY arasında %10'dan fazla yavaşlarsa puan bir derece azaltılmalıdır.

1. OTURMA POZİSYONUNDAN AYAĞA KALKMA	Hareketin başlangıcını ve bireyin elleriyle sandalyeden veya uyluğundan destek almasını veya öne doğru kendini kollarıyla itmesini not edin.
2. PARMAK UCUNDA YÜKSELME	Bireye iki deneme yaptırın. En iyi denemeyi puanlayın (Bireyin tam yükselmediğini düşünüyorsanız ellerinizi tutarken yükselmesini isteyin). Bireyin 1.2-3.6 m uzaklıktaki hareketsiz bir hedefe baktığından emin olun.
3. TEK AYAK ÜZERİNDE DURMA	Bireye iki deneme yaptırın ve süreyi kaydedin. Bireyin maksimum 20 saniyeye kadar durabildiği süreyi kaydedin. Birey ellerini belinden çektiğinde veya ayağını yere koyduğunda süreyi durdurun. Bireyin 1.2-3.6 m uzaklıktaki hareketsiz bir hedefe baktığından emin olun. Diğer tarafta tekrar edin.
4. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA- İLERİ	Ellerinizi bireyin omuzlarında olacak şekilde bireyin önünde ayakta durun ve bireyden öne doğru yaslanmasını isteyin (Öne adım atacak yer olduğundan emin olun). Birey, omuzları ve kalçası ayak parmak hizasının önünde olana kadar yaslanmalıdır. Bireyin vücut ağırlığını ellerinizde hissettiğiniz an desteğinizi aniden çekin. Test, “bir adım” açığa çıkarmak zorundadır. NOT: Bireyi yakalamaya hazır olun.
5. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA – GERİ	Ellerinizi bireyin scapulaları üzerinde olacak şekilde bireyin arkasında ayakta durun ve bireyden geriye doğru yaslanmasını isteyin (Geriye adım atacak yer olduğundan emin olun). Birey, omuzları ve kalçası topuk hizasının gerisinde olana kadar yaslanmalıdır. Bireyin vücut ağırlığını ellerinizde hissettiğiniz an desteğinizi aniden çekin. Test, “bir adım” açığa çıkarmak zorundadır. NOT: Bireyi yakalamaya hazır olun.
6. KOMPANSATUAR DÜZELTİCİ ADIMLAMA -LATERAL	Bireyin yanında ayakta durun, bir elinizi bireyin pelvisinin yan tarafına koyun. Bireyin, tüm bedenini ellerinize yaslamasını sağlayın. Bireyin, pelvisinin orta hattı sağ (veya sol) ayağının üzerine gelecek şekilde yaslandığından emin olduğunuz an tutuşunuzu aniden çekin. NOT: Bireyi yakalamaya hazır olun.
7. AYAKTA DURUŞ (AYAKLAR BİTİŞİK); GÖZLER AÇIK, SERT YÜZEY	Bireyin ayakları bitişik en fazla 30 saniyeye kadar ayakta durabildiği süreyi kaydedin. Bireyin 1.2-3.6 m uzaklıktaki hareketsiz bir hedefe baktığından emin olun.
8. AYAKTA DURUŞ (AYAKLAR BİTİŞİK); GÖZLER KAPALI, SÜNGER YÜZEY	10 cm kalınlığında orta yoğunlukta Tempur sünger kullanın. Bireyin süngerin üzerine adım atmasına destek olun. Bireyin her koşulda en fazla 30 saniyeye kadar ayakta durabildiği süreyi kaydedin. Bireyin denemeler arasında süngerden inmesini sağlayın. Süngerin şeklini koruduğundan emin olmak için süngeri her deneme arasında ters çevirin.
9. EĞİM – GÖZLER KAPALI	Bireyin rampa üzerine çıkmasına yardım edin. Birey gözlerini kapattığında, süre tutmaya başlayın ve süreyi kaydedin. Aşırı salınım varsa not edin.
10. YÜRÜYÜŞ HIZINDA DEĞİŞİKLİK	Bireyin normal hızda 3-5 adım almasına izin verin ve sonra “hızlı” komutunu verin. 3-5 hızlı adımdan sonra “yavaş” komutunu verin. Birey yürümeyi durdurmadan önce 3-5 yavaş adıma izin verin.
11. HORIZONTAL BAŞ HAREKETLERİ İLE YÜRÜME	Bireyin normal yürüme hızına ulaşmasına izin verin ve her 3-5 adımda “sağ, sol” komutları verin. Herhangi bir yönde problem görürseniz puanlayın. Bireyin boynunda ciddi kısıtlanma varsa kombine baş ve gövde hareketlerine izin verin.
12. YÜRÜRKEN PİVOT DÖNME	Pivot dönüşü gösterin. Birey normal hızda yürürken, “dön ve dur” komutlarını verin. Dönüş sırasında birey durana kadar adımlarını sayın. Dengesizlik, geniş duruş, ekstra adım veya gövde hareketi şeklinde görülebilir.
13. ENGEL ÜZERİNDEN ADIM ATMA	Kutuyu (23 cm yükseklikteki) bireyin yürümeye başlayacağı noktadan 3 m uzağa yerleştirin. Birbirine bantlanmış iki ayakkabı kutusu bu aparatı oluşturmak için işe yarayacaktır.
14. ÇİFT GÖREV İLE SÜRELİ KALK & YÜRÜ [3 METRE YÜRÜME]	Çift görevin etkilerini belirlemek için SKY zamanını kullanın. Birey 3 m mesafeyi yürümelidir. SKY: Bireyin sırtını sandalyeye yaslayarak oturmasını sağlayın. Birey “başla” dediğiniz andan oturmaya geri döndüğü ana kadar süre tutulacaktır. Birey sandalyeye oturup sırtını tam olarak yasladığında süre durdurulur. Sandalye sert ve kolçaksız olmalıdır. <i>Çift görev ile SKY:</i> Otururken bireyin ne kadar hızlı ve doğru bir şekilde 100-90 arasındaki bir sayıdan başlayarak üçer üçer geriye doğru sayabildiğini belirleyin. Ardından, bireyden farklı bir sayıdan başlayarak saymasını isteyin ve birkaç rakamdan sonra “Başla” komutunu verin. “Başla” dediğiniz andan itibaren birey oturma pozisyonuna dönene kadar süre tutun. Yürüme hızı SKY'den yavaşlarsa (>% 10) ve / veya yeni dengesizlik belirtileri olursa, çift görevin saymayı veya yürümeyi etkilediğini puanlayın.