

Stutt útgáfa af jafnvægisprófi fyrir líkamskerfi – miniBESTest

© 2005-2013 Oregon Health & Science University. All rights reserved.

UNDIRBÚIÐ JAFNVÆGI

Stig: _____ /6

1. SITJA OG STANDA UPP

Fyrirmæli: „Krosslegðu hendur á bringu. Reyndu að nota ekki hendurnar nema þú getir ekki annað. Þegar þú stendur upp, máttu ekki snerta stólinn með fótleggjunum. Gjörðu svo vel, þú mátt standa upp núna.“

(2) Eðlilegt: Stendur upp, án þess að nota hendur og nær jafnvægi í standandi stöðu án aðstoðar.

(1) Miðlungs: Stendur upp í fyrstu tilraun MEÐ stuðningi frá höndum.

(0) Alvarlegt: Ófær um að standa upp úr stól án aðstoðar EÐA þarf nokkrar tilraunir og stuðning frá höndum.

2. LYFTA UPP Á TÆR

Fyrirmæli: „Hafðu mjaðmabreidd á milli fóta og hendur á mjöðmum. Reyndu að lyfta þér, eins hátt og þú getur, upp á tær. Ég tel upphátt upp í 3 sek. Reyndu að halda þessari stöðu í þann tíma, að minnsta kosti. Horfðu beint fram. Lyftu þér upp á tær, núna“

(2) Eðlilegt: Stöðug(ur) í 3 sek og kemst eins hátt upp og mögulegt er.

(1) Miðlungs: Nær hælum upp frá gólfi, en ekki í fulla hæð (nær ekki sömu hæð og með stuðningi frá höndum) EÐA greinilegur óstöðugleiki í 3 sek.

(0) Alvarlegt: <3 sek.

3. STANDA Á ÖÐRUM FÆTI

Fyrirmæli: „Horfðu beint fram. Hafðu hendur á mjöðmum. Lyftu öðrum fæti frá gólfi án þess að fótleggirnir snertist eða styðji hvorn annan. Stattu eins lengi og þú getur á öðrum fæti. Horfðu beint fram. Lyftu fætinum, núna“.

Vinstri: Tími í sek. Tilraun 1: _____ Tilraun 2: _____

(2) Eðlilegt: 20 sek.

(1) Miðlungs: < 20 sek.

(0) Alvarlegt: Getur ekki

Hægri: Tími í sek. Tilraun 1: _____ Tilraun 2: _____

(2) Eðlilegt: 20 sek.

(1) Miðlungs: < 20 sek.

(0) Alvarlegt: Getur ekki

Gefið stig fyrir hægri og vinstri hlið. Notið bestu mælinguna.

Við útreikninga á stigum og heildarstigum þá notið niðurstöðurnar fyrir þá hlið [vinstri eða hægri] sem fékk færri stig [það er, verri hliðina].

ATHUGASEMDIR:

VIÐBRAGÐSJAFNVÆGI	Stig: _____ /6
4. SKREFVIÐBRAGÐ – FRAM Á VIÐ	
Fyrirmæli: “Stattu með mjaðmabreidd á milli fóta og handleggi niður með síðum. Hallaðu þér fram, á móti höndunum á mér og yfir jafnvægismörkin þín fram á við. Þegar ég sleppi, gerðu það sem þú þarft til að forðast að detta, eins og að taka skref.”	
(2) Eðlilegt: Nær jafnvægi sjálf(ur) með því að taka eitt stórt skref (það er í lagi að taka viðbótarskref til að rétta sig af).	
(1) Miðlungt: Tekur fleiri en eitt skref til að ná aftur jafnvægi.	
(0) Alvarlegt: Tekur ekki skref EÐA myndi detta ef er ekki gripin(n) EÐA dettur samstundis.	
5. SKREFVIÐBRAGÐ – AFTURÁBAK	
Fyrirmæli: “Stattu með mjaðmabreidd á milli fóta og handleggi niður með síðum. Hallaðu þér afturábak, á móti höndunum á mér og yfir jafnvægismörkin þín aftur á við. Þegar ég sleppi, gerðu það sem þú þarft til að forðast að detta, eins og að taka skref.”	
(2) Eðlilegt: Nær jafnvægi sjálf(ur) með því að taka eitt stórt skref.	
(1) Miðlungt: Tekur fleiri en eitt skref til að ná aftur jafnvægi.	
(0) Alvarlegt: Tekur ekki skref EÐA myndi detta ef er ekki gripin(n) EÐA dettur samstundis.	
6. SKREFVIÐBRAGÐ – TIL HLIÐAR	
Fyrirmæli: “Stattu með fætur saman og handleggi niður með síðum. Hallaðu þér á móti höndunum á mér og yfir jafnvægismörkin þín til hliðar. Þegar ég sleppi, gerðu það sem þú þarft til að forðast að detta, eins og að taka skref.”	
Vinstri	
(2) Eðlilegt: Nær jafnvægi sjálf(ur) með einu skrefi (í lagi að krossa yfir eða taka hliðarskref).	
(1) Miðlungt: Tekur fleiri en eitt skref til að ná aftur jafnvægi.	
(0) Alvarlegt: Tekur ekki skref EÐA myndi detta ef er ekki gripin(n) EÐA dettur samstundis.	
Hægri	
(2) Eðlilegt: Nær jafnvægi sjálf(ur) með einu skrefi (í lagi að krossa yfir eða taka hliðarskref).	
(1) Miðlungt: Tekur fleiri en eitt skref til að ná aftur jafnvægi.	
(0) Alvarlegt: Tekur ekki skref EÐA myndi detta ef er ekki gripin(n) EÐA dettur samstundis.	
Við útreikninga á stigum og heildarstigum þá notið niðurstöðurnar fyrir þá hlið [vinstri eða hægri] sem fékk færri stig [það er, verri hliðina].	
ATHUGASEMDIR:	

SKYNNREIÐA	Stig: _____ /6
7. STANDA (MEÐ FÆTUR SAMAN), AUGU OPIN, STÖÐUGT UNDIRLAG	
Fyrirmæli: „Leggðu hendur á mjaðmir. Stattu með fætur saman þannig að þeir snertist næstum því. Horfðu beint fram. Vertu eins stöðug(ur) og kyrr og þú getur þar til ég segi stopp“.	
Tími í sek: _____	
(2) Eðlilegt: 30 sek.	
(1) Miðlungs: < 30 sek.	
(0) Alvarlegt: Getur ekki.	
8. STANDA (MEÐ FÆTUR SAMAN), AUGU LOKUÐ, UNDIRLAG ÚR SVAMPI	
Fyrirmæli: „Stígðu á svampinn. Leggðu hendur á mjaðmir og færðu fætur saman þannig að þeir snertist næstum því. Vertu eins stöðug(ur) og þú getur og stattu kyrr þar til ég segi stopp. Ég byrja tímatöku um leið og þú lokar augunum“.	
Tími í sek: _____	
(2) Eðlilegt: 30 sek.	
(1) Miðlungs: < 30 sek.	
(0) Alvarlegt: Getur ekki.	
9. SKÁBRETTI – MEÐ LOKUÐ AUGU	
Fyrirmæli: „Stígðu á skábrettið. Stattu á brettinu með tærnar í áttina að efri brún brettisins. Hafðu mjaðmabreidd á milli fóta og handleggi niður með síðum. Ég byrja tímatöku um leið og þú lokar augunum.“	
Tími í sek: _____	
(2) Eðlilegt: Stendur án aðstoðar og stuðnings í 30 sek og lagar líkamsstöðuna að togi þyngdarkrafts (líkaminn er lóðréttur)	
(1) Miðlungs: Stendur án aðstoðar og stuðnings í < 30 sek EÐA lagar líkamsstöðuna að undirstöðufletinum (líkaminn nær ekki að vera lóðréttur).	
(0) Alvarlegt: Getur ekki.	
ATHUGASEMDIR:	

GÖNGUJAFNVÆGI	Stig: _____ /10
10. BREYTING Á GÖNGUHRAÐA	
Fyrirmæli: "Gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar ég segi „HRATT“ gakktu þá eins hratt og þú getur. Þegar ég segi „HÆGT“ gakktu mjög hægt."	
(2) Eðlilegt: Breytir greinilega um gönguhraða án þess að missa jafnvægið.	
(1) Miðlungs: Getur ekki breytt um gönguhraða eða sýnir merki um jafnvægisskerðingu.	
(0) Alvarlegt: Getur ekki breytt um gönguhraða þannig að greinilegt sé OG sýnir merki um jafnvægisskerðingu.	
11. GANGA MEÐ HÖFUÐSNÚNINGI – LÁRÉTT	
Fyrirmæli: "Gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar ég segi „HÆGRI“ snúðu þá höfðinu og horfðu til hægri. Þegar ég segi „VINSTRI“ snúðu höfðinu og horfðu til vinstri. Á sama tíma reynir þú að ganga beint áfram."	
(2) Eðlilegt: Snýr höfði án breytinga á gönguhraða og jafnvægi er gott.	
(1) Miðlungs: Snýr höfði en hægir á sér.	
(0) Alvarlegt: Snýr höfði og jafnvægi er skert.	
12. GANGA OG SNÚA Á PUNKTINUM	
Fyrirmæli: "Gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar ég segi „SNÚ OG STOPP“ þá snýrðu við eins hratt og þú getur, þannig að andlitið snúi í öfuga átt við upphaflega stefnu, og stoppar. Þegar þú hefur snúið þér við þá eiga fæturnir á þér að vera þétt saman."	
(2) Eðlilegt: Snýr HRATT við og endar með fætur saman (≤ 3 skref) og jafnvægi er gott.	
(1) Miðlungs: Snýr HÆGT við og endar með fætur saman (≥ 4 skref) og jafnvægi er gott.	
(0) Alvarlegt: Getur ekki framkvæmt án þess að sýna merki um jafnvægisskerðingu óháð hraða.	
13. STÍGA YFIR HINDRANIR	
Fyrirmæli: "Gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar þú kemur að kassanum stígðu yfir hann, ekki framhjá honum og haltu göngunni áfram."	
(2) Eðlilegt: Stígur yfir kassann með minniháttar breytingum á gönguhraða og jafnvægið er gott.	
(1) Miðlungs: Stígur yfir kassann en snertir hann EÐA sýnir varkárni með því að hægja á göngunni.	
(0) Alvarlegt: Getur ekki stigið yfir kassann EÐA sveigir framhjá honum.	
14. TÍMAMÆLT UPP OG GAKK (TUG) MEÐ TVÍSKIPTRI ÞRAUT [3 M GÖNGUBRAUT]	
Fyrirmæli TUG: "Þegar ég segi „NÚ“ stattu upp úr stólnum, gakktu á þínum venjulega hraða yfir límborðann á gólfinu, snúðu við, gakktu til baka að stólnum og sestu í hann."	
Fyrirmæli, TUG með tvískiptri þraut: "Teldu aftur á bak með því að draga þrjá frá hverri tölu og nefndu upphátt töluna. Byrjaðu á tölunni _____. "Þegar ég segi „NÚ“ stattu upp úr stólnum, gakktu á þínum venjulega hraða yfir límborðann á gólfinu, snúðu við, gakktu til baka að stólnum og sestu í hann. Haltu áfram að telja aftur á bak, allan tímann."	
TUG: _____ sek.Tvískipt þraut TUG: _____ sek.	
(2) Eðlilegt: Engar merkjanlegar breytingar á getu til að sitja, standa eða ganga á meðan talið er aftur á bak, samanborið við TUG án tvískiptrar þrautar.	
(1) Miðlungs: Tvískipt þraut hefur annað hvort áhrif á talningu eða göngu (>10%) þegar TUG með og án tvískiptrar þrautar er borið saman.	
(0) Alvarlegt: Hættir að telja meðan gengur EÐA hættir að ganga á meðan telur.	
Við stigagjöf fyrir atriði nr. 14 þá gildir það að ef próftaki hægir á göngunni sem nemur meira en 10%, þegar tímarnir fyrir TUG með og án tvískiptrar þrautar eru bornir saman, þá á að draga frá eitt stig.	
HEILDARSTIG: _____ / 28	

Leiðbeiningar fyrir Mini-BESTest

Próftaki, undirbúningur: Próftaki á að vera í flatbotna skóm EDA berfættur (fer bæði úr skóm og sokkum).

Tækjabúnaður: Temper® svampur (einnig kallaður „T-foam™“ 10 sm þykkur, miðlungs þéttur, T41 á þéttleikakvarða), stóll án arma og hjóla, skábretti, skeiðklukka, kassi (23 sm hár) og 3 m göngubraut mæld út frá stólnum og merkt með límborða á gólfið.

Stigagjöf: Hámarks stigafjöldi er 28 stig og byggja á 14 prófatriðum sem hvert fyrir sig gefur 0-2 stig.

„0“ er vísbending um minnstu færni og „2“ um mestu færni.

Ef próftaki þarf að nota hjálpartæki (eða stoðtæki) í prófatriði þá dregst eitt stig frá viðkomandi atriði.

Ef próftaki þarf líkamlega aðstoð til að framkvæma prófatriði skal gefa „0“ fyrir það atriði.

Á prófatriði 3 (standa á öðrum fæti) og prófatriði 6 (skrefviðbragð – til hliðar) þá á að byggja stigagjöf á annarri hliðinni (þeirri hlið sem kom verr út, þ.e. með færri stigum).

Á prófatriði 3 (standa á öðrum fæti) á að byggja stigagjöf á betri tímanum úr tveimur tilraunum [fyrir viðkomandi hlið].

Á prófatriði 14 (TUG með tvískiptri þraut) á að draga eitt stig frá í stigagjöfinni ef próftaki hægir meira á sér en sem nemur 10% á milli TUG án og með tvískiptri þraut.

1. SITJA OG STANDA UPP

Fylgstu með upphafi hreyfingarinnar, hvort próftaki notar hendur á stólsetu eða læri, eða sveiflar handleggjum fram á við.

2. LYFTA UPP Á TÆR

Leyfðu tvær tilraunir og gefðu stig fyrir þá betri. (Ef þig grunar að próftaki sé ekki að lyfta sér alla leið upp á tær, biðu þá próftaka að styðja við hendurnar á þér á meðan hann lyftir sér upp).

Gættu þess að próftaki horfi á kyrran hlut/flöt sem er í 1-4 m fjarlægð.

3. STANDA Á ÖÐRUM FÆTI

Leyfðu tvær tilraunir og taktu tímann á báðum. Skráðu tímann sem próftaki getur haldið stöðunni, upp að 20 sek að hámarki. Stoppaðu tímatökuna ef próftaki hreyfir hendur af mjóðmum eða setur fót niður. Passaðu að próftaki horfi á kyrran hlut/flöt sem er í 1-4 m fjarlægð. Endurtaktu prófið fyrir hina hliðina.

4. SKREFVIÐBRAGÐ – FRAM

Stattu fyrir framan próftaka, styddu höndum á báðar axlir hans og biðu hann um að halla sér fram. (Gættu þess að nægilegt pláss sé fyrir próftaka til að taka skref fram á við). Farðu fram á að próftaki haldi áfram að halla sér fram í hendurnar á þér þar til axlir hans og mjaðmir eru framar en tær hans. Þegar þú finnur að líkamspungi próftaka hvílir í höndunum á þér, slepptu stuðningi snögglega. Þú verður að ná að framkalla skrefviðbragð hjá próftaka. ATH: Vertu viðbúin(n) að grípa próftaka.

5. SKREFVIÐBRAGÐ – AFTUR Á BAK

Stattu fyrir aftan próftaka, með hendur á sitthvoru herðablaði og biðu hann um að halla sér aftur. (Gættu þess að nægilegt pláss sé fyrir próftaka til að taka skref aftur á bak). Farðu fram á að próftaki halli sér aftur í hendurnar á þér þar til axlir hans og mjaðmir eru aftar en hælir hans. Þegar þú finnur að líkamspungi próftaka hvílir í höndunum á þér, slepptu stuðningi snögglega. Þú verður að ná að framkalla skrefviðbragð hjá próftaka. ATH: Vertu viðbúin(n) að grípa próftaka..

6. SKREFVIÐBRAGÐ – TIL HLIÐAR

Stattu til hliðar við próftaka, leggðu aðra hönd á mjaðmagrindina á honum og biðu hann um að halla öllum líkama til hliðar á móti lófanum á þér. Farðu fram á að próftaki halli sér þar til miðpunkturinn á mjaðmagrindinni á honum er kominn yfir hægri (eða vinstri) fót og slepptu þá stuðningi snögglega. ATH: Vertu viðbúin(n) að grípa próftaka.

7. STANDA (MEÐ FÆTUR SAMAN), AUGU OPIN, STÖÐUGT UNDIRLAG

Taktu tímann sem próftaki getur staðið með fætur samsíða, í 30 sek að hámarki. Gættu þess að próftaki horfi á kyrrstæðan hlut/flöt sem er í 1-4 m fjarlægð.

8. STANDA (MEÐ FÆTUR SAMAN), AUGU LOKUÐ, UNDIRLAG ÚR SVAMPI
Notaðu meðalþéttan Temper® svamp u.þ.b. 10 sm þykk. Aðstoðaðu próftaka að stíga upp á svampinn. Skráðu tímann sem próftaki getur staðið, við öll prófskilyrði, í 30 sek að hámarki. Biddu próftaka að stíga af svampinum á milli tilrauna. Snúðu svampinum við á milli tilrauna til að hann haldi upprunalegri lögun.
9. SKÁBRETTI – AUGU LOKUÐ
Aðstoðaðu próftaka uppá skábrettið. Byrjaðu tímatöku um leið og hann lokar augunum. Taktu eftir því hvort próftaki riðar mjög mikið.
10. BREYTING Á GÖNGUHRAÐA
Leyfðu próftaka að taka 3-5 skref á venjulegum hraða og segðu þá „HRATT“. Eftir 3-5 hröð skref segir þú „HÆGT“. Leyfðu próftaka að ná 3-5 hægum skrefum áður en hann stoppar að ganga.
11. GANGA MEÐ HÖFUÐSNÚNINGI – LÁRÉTT
Leyfðu próftaka að ná venjulegum gönguhraða og gefðu svo fyrirmælin „HÆGRI, VINSTRI“ með 3-5 skrefa millibili. Taktu tillit til beggja átta ef þú greinir skerðingu sem hefur áhrif á stigagiöfina. Ef próftaki er með verulega skertar hálsþreyfingar þá skaltu leyfa honum að vinna upp á alla bolinn.
12. GANGA OG SNÚA Á PUNKTINUM
Sýndu hvernig á að snúa á punktinum. Um leið og próftaki hefur náð venjulegum gönguhraða segir þú „SNÚ OG STOPP“. Teldu hvað próftaki tekur mörg skref frá því að þú segir „SNÚ“ þar til hann hefur stoppað og er stöðugur. Skert jafnvægi getur komið fram sem breitt bil á milli fóta/gleiðspora, aukaskref eða bolhreyfingar.
13. STÍGA YFIR HINDRANIR
Staðsettu kassann (23 sm á hæð) í 3 m fjarlægð frá upphafsstað göngunnar. Þú getur útbúið hindrun í rétttri hæð með því að líma saman tvo skókassa, hvorn ofan á hinn.
14. TÍMAMÆLT UPP OG GAKK (TUG) MEÐ TVÍSKIPTRI ÞRAUT
Notaðu tímann á TUG til að ákvarða áhrif tvískiptar þrautar. Próftaki á að ganga 3 m vegalengd (og 3 m til baka). <u>TUG:</u> Próftaki skal sitja á stól með bakið upp við stólbakið. Tímataka hefst þegar sagt er „NÚ“ og er hætt um leið og próftaki sest aftur. Skeiðklukkan er stöðvuð þegar próftaki snertir stólinn með rassinn á setuna. Stóllinn á að vera stöðugur og án arma. <u>TUG með tvískiptri þraut:</u> Próftaki situr á meðan athugað er hversu hratt og nákvæmlega hann getur talið aftur á bak á þremur (þriðju hverja tölu), með því að gefa honum fyrstu tölu á bilinu 90-100. Síðan er próftaki beðinn um að gera það sama, en byrja á annarri tölu. Þegar hann er búinn að nefna nokkrar tölur í röð er sagt „NÚ“. Tímataka hefst þegar sagt er „NÚ“ og hætt þegar próftaki er komin aftur í sitjandi stöðu [sbr. TUG]. Ef próftaki hægir á göngunni (>10%) miðað við TUG eða ef ný merki um jafnvægistruflun kemur fram þá má ætla að tvískipta þrautin hafi áhrif á talninguna eða gönguna og þar með fær próftaki færri stig fyrir þetta prófatriði.