

1.) Gleichgewicht im Stand

→ Der Proband soll bei diesem Test in verschiedenen Positionen stehen. Es wird erklärt, dass es das Ziel ist, jede der Positionen möglichst 10 Sekunden lang ohne Hilfe (festhalten mit den Armen) zu halten.

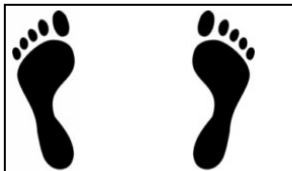
→ Nur wenn ein Proband eine Position 10 Sekunden ohne Hilfe gehalten hat, wird die nächst schwierigere Position getestet.

→ Die Zeitnahme erfolgt per Handstoppung. Arme und Oberkörper dürfen während des Tests bewegt werden. Der Test wird abgebrochen, wenn der Proband sich festhält oder wenn ein Fuß versetzt wird.

→ Der Untersucher darf dem Probanden helfen, die richtige Position einzunehmen. Der Proband darf sich bis zu Beginn der Zeitnahme festhalten.

→ Der Untersucher steht dicht genug am Untersucher um einen Sturz im Notfall zu verhindern.

1. Position: Offener Stand:



Der Proband steht bequem (etwa hüftbreit) mit den Fußspitzen auf einer Höhe.

2. Position: Geschlossener Stand:



Die Fußinnenseiten berühren sich, die Fußspitzen sind auf einer Höhe. Wenn diese Position wegen Übergewicht, Ödemen, Knieformationen nicht eingenommen werden kann, nimmt der Proband eine möglichst dichte Fußstellung ein und dies wird im vermerkt.

3. Position: Semi-Tandem-Stand:



Die Füße stehen leicht versetzt, so dass die Ferse des vorderen Fußes die Großzehe des hinteren Fußes an der Innenseite berührt. Es wird notiert, welcher Fuß bei der Testung der vordere war.

4. Position: Tandemstand:

Short Physical Performance Battery (SPPB)



Ein Fuß steht direkt vor dem anderen, die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. Es wird notiert, welcher Fuß der vordere war.

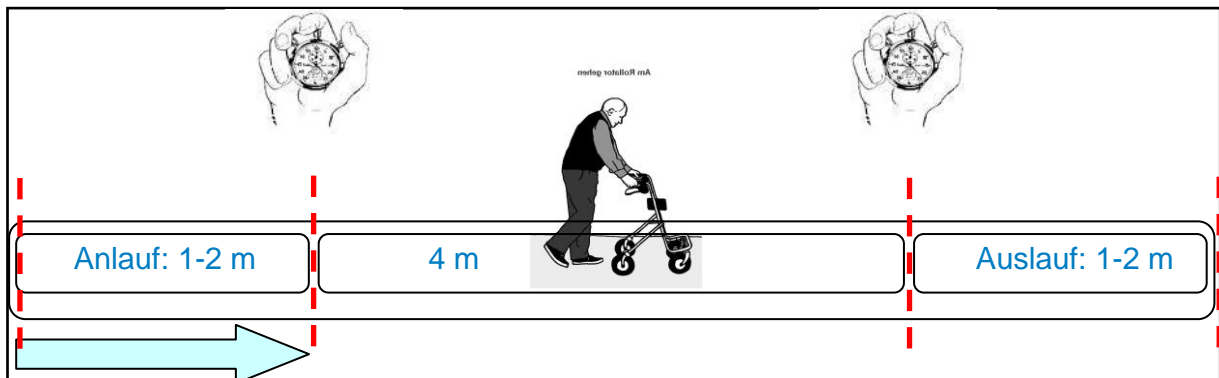
2.) Gehgeschwindigkeit

→ Die Messstrecke beträgt 4 Meter. Vor und nach der Messstrecke befinden sich jeweils 1-2 Meter Vorlauf und Auslauf. Am einfachsten ist es, wenn Sie in Ihrer Praxis feste Bodenmarkierungen anbringen:

- eine Startlinie
- eine Linie zur Markierung des Beginns der Messstrecke (1-2 Meter hinter der Startlinie)
- eine Linie zur Markierung des Endes der Messstrecke (4 Meter nach dem Beginn der Messstrecke)
- eine Endlinie (1-2m hinter dem Ende der Messstrecke) (siehe Zeichnung unten)

→ Der Proband wird aufgefordert, in seinem normalen Gehtempo von der Startlinie bis zur letzten Linie zu gehen. Die Zeitmessung beginnt, sobald der Proband die Linie am Beginn der Messstrecke mit einem Fuß überschritten hat. Die Zeitmessung endet, wenn der Proband die Linie am Ende der Messstrecke mit einem Fuß vollkommen überschritten hat.

→ Falls der Proband üblicherweise eine Gehhilfe nutzt, soll er sie auch während der Untersuchung benutzen. Die Art der Gehhilfe wird vermerkt.



3.) Five-Chair-Rise

→ Der Proband sitzt auf einem Stuhl mit Armlehnen. Der Rücken lehnt an der Rückenlehne, die Füße stehen auf dem Boden. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt.

→ Der Patient wird gebeten einmal aufzustehen und die Arme dabei auf der Brust zu lassen. Dies ist der Probelauf.

→ Nach dem Probelauf wird der Patient gebeten, 5 Mal so schnell wie möglich aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sollen die Arme nicht zum Stützen benutzt werden. In der Standposition soll der ganze Körper des Probanden aufrecht stehen. Die Zeitmessung erfolgt per Handstoppung. Sie beginnt nach der Aufforderung aufzustehen und endet, wenn der Patient nach dem 5. Mal Aufstehen wieder sitzt.

→ Falls der Patient nicht ohne Hilfe der Arme aufstehen kann, darf er bei der Zeitmessung die Arme nutzen. Dies wird im Formular dokumentiert.

ACHTUNG: Der Stuhl sollte nicht direkt an der Wand stehen: Kopfverletzungsgefahr.