

10 m göngupróf

Próf til að meta gönguhraða (má stytta í 6 m eða 5 m). Oft notað með öðrum færniþrófum.

Lýsing:

Tekinn er tími meðan þátttakandi gengur 10 m vegalengd á hraða sem hann velur sjálfur.

Gönguhraðinn er reiknaður út í m/sek.

Tími:

Um 5 -10 mínútur

Útbúnaður:

Greiðfær, u.þ.b. 20 m langur gólfflötur, skeiðklukka, málband og breitt límband.

Athuga þarf eftirfarandi: Þátttakandi á helst að ganga í þeim skóm sem hann er vanur að vera í. Nota má þau gönguhjálpartæki sem einstaklingur er vanur að nota. Prófið er ógilt ef styðja þarf þátttakanda á meðan á því stendur.

Framkvæmd prófs:

1. Mælið 10 m göngubraut og merkið upphaf hennar og enda á gólfið með breiðu límbandi.
2. Þátttakandi leggur af stað 5 metrum áður en hann kemur að upphafsínunni.
3. Fyrirmæli: „Þegar ég segi nú þá áttu að leggja af stað og ganga beint af augum á þínum venjulega gönguhraða sem þér finnst þægilegur. Haltu göngunni áfram þar til ég segi stopp.“ „Viðbúin/-nn, nú.“
4. Gættu þess að segja "viðbúin/-nn, nú" í hlutlausum tóni svo að þátttakandinn upplifi ekki að hann sé í kapphlaupi.
5. Notaðu skeiðklukku og byrjaðu tímatökuna þegar fyrri fótur þátttakanda fer yfir upphafsínuna á gólfinu. Stöðvaðu tímatökuna strax þegar sami fóturinn fer yfir endalínuna. Gerðu ráð fyrir u.þ.b. 5 m vegalengd eftir að 10 m markinu er náð þannig að þátttakandinn hægi ekki of snemma á sér.
6. Tekinn er tími á einni æfingaferð til að þátttakandi kynnist prófinu.
7. Að því loknu á þátttakandinn að endurtaka prófið tvisvar sinnum, einu sinni á venjulegum hraða og einu sinni eins hratt og viðkomandi getur. Tími er mældur í hundraðshlutum úr sekúndu (1/100). Síðar er tekið meðaltal af þessum tveimur tímum og það notað til að reikna út gönguhraðann.
8. Ef þátttakandi getur ekki lokið prófinu og/eða þú þarft að styðja hann af öryggisástæðum þá skaltu hætta og skrá „getur ekki“ í reitinn fyrir tímann.

Sjá lýsingu á framkvæmd prófsins á bls 23 í doktorsritið Bergþóru Baldursdóttur.

Túlkun á niðurstöðum : Hjá konum eru normalgildin fyrir venjulegan hraða annars vegar og hámarkshraða hins vegar: (1) 50 - 60 ára: 1,40 m/sek. og 2,01 m/sek., (2) 60 – 70 ára: 1,30 m/sek. og 1,77 m/sek., (3) 70 – 80 ára: 1,27 m/sek. og 1,74 m/sek. Fyrir karlmenn eru normalgildin (1) 50 – 60 ára: 1,39 m/sek. og 2,07 m/sek., (2) 60 – 70 ára: 1,36 m/sek. og 1,93 m/sek. (3) 70 – 80 ára: 1,33 m/sek. og 2,08 m/sek (Bohannon, 1997)

– sjá líka á matsblaði

Heimild fyrir viðmiðunargildi:

Bohannon, R. W. (1997). Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants. *Age and Ageing*, 26(1), 15 - 19.

Heimildir fyrir 10 m göngupróf:

- Bohannon, R. W., Andrews, A. W. og Thomas, M. W. (1996). Walking speed: reference values and correlates for older adults. *Journal of Orthopaedics and Sports Physical Therapy*, 24(2), 86 - 90. doi:10.2519/jospt.1996.24.2.86
- Cesari, M., Kritchevsky, S. B., Penninx, B. W., Nicklas, B. J., Simonsick, E. M., Newman, A. B., . . . Pahor, M. (2005). Prognostic value of usual gait speed in well-functioning older people - results from the Health, Aging and Body Composition Study. *Journal of American Geriatrics Society*, 53(10), 1675 - 1680. doi:10.1111/j.1532-5415.2005.53501.x

Standa/setjast 5x - FTSST (Five-Times-Sit-to-Stand-Test).

Þetta próf er notað til að kanna getu til flutning, styrk í fótleggjum og jafnvægisstjórnun. Nýtist við markmiðssetningu og mat á árangri.

Lýsing:

Mælt er hvað einstaklingur er lengi að standa 5x upp úr stól og setjast aftur. Miðað er við u.þ.b. 90° beygju í mjöðmum og hnjám.

Tími:

Um 5 mínútur.

Útbúnaður:

Stóll, skeiðklukka.

Framkvæmd prófs:

1. Setið er á stól með því sem næst 90° beygju í mjöðmum og hnjám. Handleggir eru krosslagðir fyrir framan brjóst.
2. Staðið er upp og sest niður fimm sinnum.
3. Benda skal á að ekki megli láta sig detta niður á stólinn heldur skuli hreyfingunni vera stjórnað.
4. Tími er tekinn frá skipuninni byrja, þar til hann hefur sest niður í fimmta sinn.
5. Ef nauðsynlegt er að nota handleggi til að standa upp er það skráð.
6. Meðaltími 60 – 69 ára er 11,4 sek., 70-79 ára er 12,6 og 14,8 sek. hjá 80 – 89 ára
7. Útkoma úr prófinu getur hjálpað sjúkraþjálfara að setja sér markmið með þjálfuninni og gera einstaklingsmiðaða meðferðaráætlun.

Túlkun á niðurstöðum: Viðmiðurnargildi eru á matsblaði. Tiltölulega auðvelt er að þjálfra upp vöðvastyrk í fótleggjum án sértæks inngríps. Ef þetta er eina mælingin sem er undir viðmiðunargildum þá ætti almennar ráðleggingar og/eða vísa í heimaæfingar að vera nægileg.

Heimildir:

- Bohannon W. (2006). Reference values for the five-repetition sit-to-stand test: a descriptive meta-analysis of data from elders. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 215 - 222. DOI:10.2466/pms.103.1.215-222
- Whitney, S. L., Wrisley, D. M., Marchetti, G. F., Gee, M. A., Redfern, M. S. og Furman, J. M. (2005). Clinical measurement of sit-to-stand performance in people with balance disorders: validity of data for the five-times-sit-to-stand test. *Physical Therapy*, 85(10), 1034 - 1045.
- Zhang, F., Ferrucci, L., Culham, E., Metter, E. J., Guralnik, J. og Deshpande, N. (2013). Performance on five times sit-to-stand task as a predictor of subsequent falls and disability in older persons. *Journal of Aging and Health*, 25(3), 478 - 492. doi:10.1177/0898264313475813

“Upp og gakk” á tíma (Timed “Up & Go” - TUG)

Lýsing: Prófið metur þá grunnhreyfifærni sem nauðsynleg er til að ráða við daglegar athafnir eins og að fara úr rúmi og upp í það aftur, fara á og af salerni og ganga stuttar vegalengdir

Útbúnaður: Armstóll. Hæð setu u.þ.b. 46 sm. Málband. Breitt límband til að líma á gólf. Skeiðklukka.

Athuga þarf eftirfarandi: Fótabúnaður þátttakanda á að vera eins og honum er tamast. Nota má þau gönguhjálpartæki sem þátttakandi er vanur að nota. Prófið er ógilt ef styðja þarf þátttakanda á meðan á því stendur.

Framkvæmd prófs:

1. Mælið út þriggja metra göngubraut sem hefst við fremri stólfætur. Endann á brautinni á að merkja greinilega á gólfið með breiðu límbandi.
2. Upphafsstaða: Þátttakandi situr á stólnum, hallar sér upp að bakinu og hvílir handleggi á örmunum. Ef viðkomandi notar gönguhjálpartæki þá á það að vera við hendina.
3. Fyrirmæli: „Þegar ég segi nú þá áttu að standa upp, ganga að þessari línu á gólfinu, snúa við, ganga til baka að stólnum og fá þér sæti. Ég vil að þú gerir þetta á hraða sem er þægilegur og öruggur fyrir þig“.
4. Sjáðu til þess að þátttakandi sé í réttri upphafsstöðu áður en prófið hefst. Spurðu „ertu tilbúin/-nn“ áður en þú segir „nú“.
5. Byrjaðu tímatöku á orðinu „nú“ og hættu henni þegar þátttakandinn er sestur aftur.
6. Leyfðu þátttakandanum að kynnast prófinu með því að fara eina æfingarferð áður en tímatakan fer fram.
7. Skráðu tímann í heilum sekúndum.
8. Ef að þátttakandi er ófær um að fylgja leiðbeiningum og/eða þú þarft að styðja hann, af öryggisástæðum, þá skaltu hætta prófinu og skrá “getur ekki” í reitinn Tími (sek). Notaðu reitinn fyrir athugasemdir til að útskýra af hverju þátttakandinn gat ekki lokið prófinu.

Túlkun á niðurstöðum: Niðurstöður á prófinu er tími í sekúndum. Því lægri sem sú tala er því betri er grunnhreyfifærni þátttakandans. Þeir sem skora 12 sek eða meira á TUG teljast í byltuhættu. Eldri einstaklingur sem býr heima og er lengur en 12 sek að framkvæma prófið er í aukinni byltuhættu

Heimildir:

Schrank TP. HHS Public Access. Vol 39.; 2016. doi:10.1007/128.

Lusardi MM, Fritz S, Middleton A, et al. Determining Risk of Falls in Community Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis Using Posttest Probability. J Geriatr Phys Ther. 2017;40(1):1-36.

Podsiadlo D & Richardson S. The Timed "Up & Go": A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. JAGS. 1991;39:142-148.

https://www.youtube.com/watch?v=BA7Y_oLEIGY

Fjögurra stiga jafnvægispróf í standandi stöðu

- Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur saman í 10 sek
- Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í hálfri tandem stöðu í 10 sek
- Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í tandem stöðu í 10 sek
- Jafnvægi í kyrrstöðu - standa á öðrum fæti í 10 sek

<https://www.youtube.com/watch?v=3HvMLLIGY6c&t=2s>

Túlkun á niðurstöðum: Ef einstaklingur getur ekki haldið stöðugleika í 10 sek í tandem eða fyrri tveimur stöðunum er hann metinn í aukinni bylthættu.

A-Ö kvarðinn - ABC kvarðinn - Activities-specific Balance Confidence Scale

Jafnvægiskvarði tengdur athöfnum og öryggistilfinningu.

Lýsing:

A-Ö kvarðinn er spurningalisti, ætlaður til að meta öryggi eldra fólks til að athafna sig í daglegu lífi án þess að missa jafnvægi eða detta. Líklegt er að sjálföryggi fólks sé minna þegar það á við jafnvægisvandamál að stríða. Einstaklingar geta einnig haft óhóflegt sjálföryggi sem samræmist ekki raunverulegri getu þeirra til að halda jafnvægi. Þeir einstaklingar geta óvitandi komið sér í hættulegar aðstæður.

Framkvæmd:

Hægt er að láta þátttakendur fylla A-Ö spurningalistann út sjálfa, taka við þá viðtal á staðnum eða símleiðis.

Stækka þarf lettrið á eyðublaðinu ef þátttakendur eiga að fylla það út sjálfir en stækkuð útgáfa af mælikvarðanum, á sérstöku spjaldi, er gagnleg þegar viðtal er tekið.

Það er mikilvægt að spyrillinn endurtaki setninguna “Hversu örugg/-ur ert þú um að þú getir haldið jafnvægi og verið stöðug/-ur þegar þú...” a.m.k. við aðra hverja spurningu á listanum.

Grennslast þarf fyrir um skilning hvers þátttakanda á leiðbeiningunum og hvort hann á í erfiðleikum með að svara tilteknum spurningum.

Leiðbeiningar til þátttakenda:

- “Nú áttu að svara nokkrum spurningum sem tengjast því hversu örugg(ur) þú ert um að geta framkvæmt eftirfarandi athafnir án þess að missa jafnvægið eða verða óstöðug(ur). Það gerir þú með því að velja eina prósentutölu á kvarðanum frá 0% upp í 100%. „
- „Ef viðkomandi athöfn er eitthvað sem þú gerir ekki á þessu tímasteiði ævinnar, reyndu þá að ímynda þér hversu örugg(ur) þú værir ef að þú yrðir að framkvæma hana.“
- „Ef þú ert vön/vanur að nota gönguhjálpartæki, eða halda í einhvern, þegar þú framkvæmir athöfnina þá áttu að miða við að þú hefðir þann stuðning þegar þú metur sjálföryggi þitt.“
- „Láttu vita ef þú ert í vafa um hvernig svara skuli einhverri af spurningunum.“

Leiðbeiningar fyrir stigagjöf:

- Til að fá A-Ö-stig fyrir hvern þátttakanda þarf að leggja saman stigin (möguleg spönn frá 0 upp í 1600) og deila í með 16 (eða fjölda svara).
- Ef viðkomandi hefur ekki einhlýtt svar við spurningum númer 2, 9, 11, 14 og/eða 15 (mismunandi stigagjöf fyrir “upp” og “niður”, “inni” og “útúr” eða “í” og “úr”) þarf að skipta viðeigandi spurningu/-m í tvennt og gefa aðskilin stig fyrir hvorn hluta fyrir sig.

- Nota skal lægri stigagjöfina af þessum tveimur (sá hluti mun hafa áhrif á athöfnina í heild sinni, t.d. líkurnar á að viðkomandi gangi stiga).
- Reikna má út heildarstig ef a.m.k. 12 spurningum er svarað.

Athugið að þegar spurningalistinn er lagður fyrir fólk sem býr í heitu loftslagi má sleppa spurningu númer 16 (ísilögð gangstétt) án þess að innri áreiðanleiki (alpha) minnki umtalsvert

Túlkun á niðurstöðum: Þeir sem skora undir 67% í ABC kvarðanum teljast í aukinni byltuhættu.

Heimildir:

Lajoie, Y and Gallagher, S.P. (2004) "Predicting falls within the elderly community: comparison of postural sway, reaction time, the Berg balance scale and the Activities-specific Balance Confidence (ABC) scale for comparing fallers and nonfallers." *Archives of Gerontology and Geriatrics* 38(1): 11-26.,

Powell, L. E. og Myers, A. M. (1995). The Activities-specific Balance Confidence (ABC) scale. *The Journal of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 50a(1), M28 - 34.

Myers, A. M., Fletcher, P. C., Myers, A. H., og Sherk, W. (1998). Discriminative and evaluative properties of the Activities-specific Balance Confidence (ABC) scale. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 53(4), M287 - 294

DHI svimakvarði (Dizziness handicap Inventory)

Spurningalisti sem varðar svima og óstöðugleika þar sem einstaklingur metur eigin upplifun á áhrifum svima á daglegt líf sitt.

Lýsing:

DHI svimakvarði er staðlaður sjálfsmatslisti í 25 liðum. Spurningar listans fela í sér mat á hamlandi áhrifum svima á:

- athafnir (F= Functional),
- hreyfingar (P = Physical)
- tilfinningar (E = Emotional)

Einstaklingurinn er beðinn um að svara öllum spurningum með tilliti til svima og óstöðugleika sérstaklega miðað við ástand síðastliðinn mánuð.

Þrjú svarmöguleikar eru við hverja spurningu: Nei (0 stig), stundum (2 stig), já (4 stig).

Stigagjöf er frá 0-100, því fleiri stig, því meiri er upplifun einstaklings á hamlandi áhrifum svimans.

Prófið nýtist fyrir breiðan hóp einstaklinga með svima. DHI svimakvarðinn hentar í klínisku starfi og í rannsóknum til að meta einkenni sjúklings í upphafi, þróun þeirra yfir tímabil og áhrif endurhæfingar/meðferðar.

Tími:

Það krefst ekki sérstakrar þjálfunar að leggja DHI fyrir.

Í heildina tekur fyrirlögn og stigagjöf 6-10 mín.

Útbúnaður:

Svarblað og penni.

Túlkun á niðurstöðum:

16-34 stig (væg minnkun getu)

36-52 stig (miðlungs minnkun getu)

54+ stig (alvarleg minnkun getu)

- Við fleiri en 10 stig skal vísa til sérfræðings í jafnvægisstjórnun til nánara mats.
- Breyting á stigum fyrir og eftir meðferð þarf að vera a.m.k. 18 stig, til að teljast hafa klínískt mikilvægi.

Heimildir:

Jacobson, G. P. og Newman, C. W. (1990). The development of the dizziness handicap inventory. *Archives of Otolaryngology, Head and Neck Surgery*, 116(4), 424 - 427.

Og hvað svo:

- 1) Þeir sem eru yfir eða við viðmiðunarmörkin, fá almenna ráðgjöf hjá sjúkraþjálfara á heilsugæslunni. Einnig á viðkomandi sjúkraþjálfari að geta meðhöndlað stöðusteinflakk/BPPV. Ef það ber ekki árangur ætti að vísa til sérhæfðs sjúkraþjálfara á þessu sviði
Í vinnslu á LSH er kennsluefni (myndbönd) fyrir heilbrigðisstarfsfólk í greiningu og meðhöndlun BPPV, líka myndbönd fyrir almenning fyrir sjálfsmehöndlun heima. Verður unnið í jan/feb 2022.
- 2) Þeir sem eru við viðmiðunarmörkin er að auki (til viðbótar við almenna ráðgjöf sjúkraþjálfara á heilsugæslunni) vísað í rafræna þjálfun ef möguleiki er og sjúkraþjálfari treysit viðkomandi til þess
- 3) Síðan fá þeir sem eru undir viðmiðunarmörkum beiðni til sérhæfðs sjúkraþjálfara í jafnvægisþjálfun og / eða fá tilvísun á Byltu og Beinverndarmóttökuna á Landakoti til viðbótar við úrræði 1 og 2 (mikilvægt að þessir einstaklingar fái hin úrræðin líka til að nýta á meðan beiðin er eftir að komast að í sjúkraþjálfun/BB móttökuna

Þeir einstaklingar sem eru með sögu og einkenni sem vekja grun um stoðkerfissvima að vísa til sérhæfðs sjúkraþjálfara í stoðkerfi.

ATH: skilmerki tilvísunar á Byltu og beinverndarmóttökuna eru einstaklingar í mikilli byltuhættu:

- Mikil áhætta:
 - 2 eða fleiri byltur sl 12 mánuði
 - 1 byltu á ári með áverka og röskun á vöðvastyrk, jafnvægi eða göngulagi
 - Eða: ef fullnægjandi uppvinnsla næst ekki á vegum heilsugæslu og / eða þjálfunar.