



Тест «Ходьба на 10 метров»

Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d450–d469 — ходьба и передвижение, d4500 — ходьба на короткие расстояния.

Тест является функциональным для людей, которые могут ходить самостоятельно или с использованием технических средств реабилитации (трости, ходунки). Оценивается время, за которое испытуемый проходит 10 метров без посторонней помощи. Тест используется в качестве инструмента оценки функциональной мобильности (ходьбы) — возможности испытуемого перемещаться с помощью ходьбы — и средней скорости его перемещения (в метрах в секунду).

Тестирование можно проводить на предпочтительной или максимальной скорости.

При проведении тестирования технические средства должны быть постоянными от пробы к пробе и должны документироваться для каждого теста. Также данный тест можно проводить с одним испытуемым с различными техническими средствами — для сравнения эффективности перемещения и дальнейшего выбора оптимального технического средства: ходунков или тростей, вида тростей или одной трости.

При помощи теста можно оценить прохождение 10-метровой дистанции на предпочтительной или максимальной скорости.

ВНИМАНИЕ! Для этого инструмента оценки по объективным причинам не существует нормальных значений, на которые можно ориентироваться. Поэтому его можно использовать только для того, чтобы оценить прогресс ребенка за период терапии, сравнивая исходный уровень мобильности и уровень мобильности, достигнутый за время терапии.

Цель тестирования

Оценить функциональную мобильность (ходьбу) — способность испытуемого перемещаться самостоятельно или с использованием технических средств на небольшие расстояния, — выносливость и эффективность ходьбы. Также тест позволяет оценить среднюю скорость движения испытуемого (в метрах в секунду).

Может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

Порядок прохождения теста

Испытуемому предлагают пройти самостоятельно или с использованием технических средств реабилитации 10 метров. По команде «Марш!» испытуемый начинает двигаться. Когда ведущая нога испытуемого пересекает линию старта, начинается отсчет времени. Секундомер выключается, когда ведущая нога испытуемого пересекает линию финиша. Если испытуемый использует для ходьбы техническое средство реабилитации, то финишем считается момент, когда линию пересекают ноги, а не техническое средство.

Тестирование может проводиться на предпочтительной для испытуемого скорости передвижения или на максимальной.

При необходимости продемонстрируйте испытуемому, как нужно выполнять тест.

Во время проведения теста можно подбадривать испытуемого.

На прохождение теста дается 3 попытки с паузой отдыха между ними продолжительностью 2 минуты. Из трех полученных результатов выбирается лучший.

В описании результатов теста необходимо отметить условия тестирования: вид поверхности, по которой идет испытуемый (линолеум, плитка или бетон), отвлекающие факторы (шум, количество людей).

Оборудование

1. Любое пространство длиной более 10 метров без неровностей и дверей;
2. Секундомер;
3. 2 конуса, обозначающих начало и конец дистанции;
4. Линии старта и финиша или разметка клейкой лентой на 10 метров.

Исходное положение

Испытуемый стоит, носки — перед стартовой линией. Если испытуемый пользуется техническими средствами, то он стоит так же — носки перед стартовой линией, при этом ходунки/трости могут быть расположены за линией старта.

Инструкция

1. Встаньте перед стартовой линией;
2. По команде «Марш!» идите к финишной линии.
 - Нормальная, комфортная скорость:
По команде «Марш!» начинайте движение с обычной комфортной скоростью.
 - Испытания на максимальной скорости:
По команде «Марш!» начинайте двигаться так быстро, как можете.
3. Остановитесь только после пересечения финишной линии по команде «Стоп!».

Ссылки на источники

- [https://www.seekfreaks.com/index.php/2016/07/05/resource-top-10-walking-tests-for-school-based-pts/;](https://www.seekfreaks.com/index.php/2016/07/05/resource-top-10-walking-tests-for-school-based-pts/)
- https://journals.lww.com/pedpt/Fulltext/2005/01720/Expectations_for_Walking_Speeds_Standards_for.3.aspx;
- https://physio-pedia.com/10_Metre_Walk_Test;
- [https://www.pthaven.com/page/show/1149609-10-meter-walk-test.](https://www.pthaven.com/page/show/1149609-10-meter-walk-test)

