



Тест «Перемещение на 10 метров на активной коляске»

Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d465 — передвижение с использованием технических средств.

Оценивает время, за которое испытуемый преодолевает 10 метров на коляске.

Применяется в качестве инструмента оценки функциональной мобильности на активной коляске на короткое расстояние (10 метров), оценки эффективности перемещения с использованием коляски и навыка управления инвалидной коляской. Позволяет оценить среднюю скорость перемещения (в метрах в секунду).

Испытуемый при выполнении теста может задействовать одну или обе руки.

Данный инструмент может быть полезен при определении реалистичных функциональных целей, для оценки необходимости вмешательства и использования технических средств в различных ситуациях, а также при выборе конкретной модели инвалидной коляски. По результатам теста могут приниматься решения об использовании альтернативных методов мобильности, например электрической инвалидной коляски, которая обеспечит эффективное перемещение.

По возможности подбирайте комбинацию тестов на умение пользоваться коляской, чтобы лучше понять успешность испытуемого и его способность выполнять конкретные задачи по пользованию коляской.

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 эффективность перемещения на активной коляске, среднюю скорость перемещения на коляске и выносливость испытуемого. Время, необходимое испытуемому для того, чтобы проехать расстояние 10 метров в техническом средстве (активной коляске).

Тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

Порядок прохождения теста

Испытуемому предлагают проехать на активной коляске 10 метров. По команде «Марш!» начинается время отсчета. Как только коляска пересекает передними колесами финишную отметку, время останавливается.

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 двигается коляска (линолеум, плитка или бетон), отвлекающие факторы (шум, количество людей).

Оборудование

1. Таймер;
2. Пространство длиной более 10 метров без неровностей и дверей;
3. 2 конуса, обозначающие начало и конец дистанции;
4. Маркер дистанции 10 метров (разметка клейкой лентой).

Исходное положение

Испытуемый в активной коляске стоит у стартовой линии. Передние колеса коляски находятся перед стартовой линией. Руки испытуемого — на ободах колес.

Инструкция

1. Встаньте передними колесами коляски перед стартовой линией;
2. По команде «Марш!» начинайте движение.
 - 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. По команде «Стоп!» — остановитесь.

Ссылки на источники

- <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>.

