



Тест «Встань и иди»

Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»: d410—d429 — изменение и поддержание положения тела, d4103 — изменение позы при положении сидя; d450—d469 — ходьба и передвижение, d4500 — ходьба на короткие расстояния.

Используется в качестве инструмента оценки возможности испытуемого осуществлять переход из позы сидя в позу стоя, оценки ходьбы и изменения направления ходьбы и динамики эффективности этих задач с течением времени. Тест имеет высокую степень надежности и специфичности для количественной оценки функциональной мобильности людей, которые могут ходить самостоятельно или с использованием технических средств реабилитации (трости, ходунки) и является одним из стандартизированных тестов для оценки риска падения.

Оценивается время, за которое испытуемый может выполнить переход из положения сидя в положение стоя, пройти расстояние 3 метра, обойти препятствие, вернуться и сесть на прежнее место. При наличии пространства для 3-метровой дистанции ходьбы и поворота этот тест может проводиться в домашних условиях.

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.

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 возможность испытуемого переходить из позы сидя в позу стоя, оценить ходьбу и изменение направления ходьбы и динамику эффективности этих задач с течением времени.

Кроме того, данный тест позволяет оценить функциональную мобильность испытуемого и является одним из стандартизированных тестов для оценки риска падения.

Может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

Порядок прохождения теста

Испытуемый встает со стула, проходит дистанцию 3 метра самостоятельно или с использованием технических средств реабилитации (трость, трости или ходунки), поворачивается на 180°, возвращается обратно и садится на стул. По команде «Марш!» начинается время отсчета, после возвращения испытуемого в исходное положение таймер останавливается.

Во время тестирования допускается подбадривание испытуемого.

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

Во время проведения теста испытуемый может использовать свое техническое средство — ходунки, трости или ортезы. В этом случае обязательно указывается, какое средство было использовано.

Оборудование

1. Таймер;
2. Стул без подлокотников (табурет);
3. Конус, обозначающий конец дистанции, который необходимо обойти во время тестирования;
4. Разметка 3-метровой дистанции.

Исходное положение

Испытуемый сидит глубоко на стуле, его ноги стоят на полу, руки располагаются на коленях. При необходимости использования технических средств реабилитации (ходунков, тростей и т. п.) расположите их перед испытуемым так, чтобы он смог быстро опереться на них и встать.

Инструкция

1. Сядьте глубоко на стул;
2. Положите руки на колени, техническое средство реабилитации расположите перед собой;
3. По команде «Марш!» поднимитесь со стула, пройдите 3 метра до отметки, развернитесь, дойдите обратно до стула, сядьте на стул;
4. Идите с обычной скоростью, не бегите.

Ссылки на источники

- [https://journals.lww.com/pedpt/Fulltext/2016/28020/Timed Up and Go Reference Data for Children_Who.25.aspx](https://journals.lww.com/pedpt/Fulltext/2016/28020/Timed_Up_and_Go_Reference_Data_for_Children_Who.25.aspx);
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3519092/>;
- <https://www.seekfreaks.com/index.php/2016/07/05/resource-top-10-walking-tests-for-school-based-pts/>.

