



Тест «Подъем и спуск по лестнице»

Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d450–d469 — ходьба и передвижение, d4502 — ходьба по различным поверхностям (при подъеме и спуске на один лестничный пролет). Измеряет время, необходимое для подъема на 1 лестничный пролет, разворота на площадке и спуска по тому же лестничному пролету.

При проведении теста испытуемый может идти самостоятельно, держаться за перила или использовать технические средства реабилитации (трости или одну трость). Инструмент позволяет оценить функциональную мобильность — ходьбу по лестнице, — выносливость и среднюю скорость ходьбы по лестнице (в метрах в секунду).

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: вида тростей, или одной трости, или двух тростей.

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 по неровной поверхности: подъем и спуск по лестнице — и выносливость.

Тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

Порядок прохождения теста

Испытуемому предлагают встать на расстоянии 30 см от края лестничного пролета высотой 10–14 ступеней со стандартной высотой ступени (19,5 см) и быстро, но безопасно подняться по лестнице, затем развернуться на верхней ступеньке и полностью спуститься вниз — пока обе ноги не коснутся нижней ступеньки.

Испытуемым разрешается выбирать любой способ перемещения по лестнице — допускается использование таких схем, как «шаг к ноге» (приставной шаг) или «нога над ногой» (попеременный шаг), бег по лестнице, пропуск ступеней или любой другой вариант. Испытуемый должен смотреть в направлении движения, а не в сторону. При ходьбе по лестнице можно держаться за перила или использовать одну или две трости. Тестирование проводится в обуви, с ортезами или без.

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. Лестничный марш длиной 10–14 ступеней (высота ступени — 19,5 см);
2. Секундомер;
3. 2 конуса, обозначающих нижнюю и верхнюю отметки лестницы;
4. Линии старта или разметка клейкой лентой начала движения.

Исходное положение

Испытуемый стоит, носки — перед стартовой линией. Если испытуемый пользуется техническими средствами, то он стоит так же — носки перед стартовой линией.

Инструкция

1. Встаньте перед стартовой линией;
2. По команде «Марш!» начинайте максимально быстро, но безопасно подниматься по лестнице. Затем развернитесь на верхней ступеньке и полностью спуститесь вниз, пока обе ноги не коснутся нижней ступеньки;
3. Остановитесь 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://journals.lww.com/pedpt/Fulltext/2004/01620/Timed_Up_and_Down_Stairs_Test_Preliminary.3.aspx.

