



Тест «Встать—сесть за 30 секунд»

Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d410–d429 — изменение и поддержание положения тела; d4103 — изменение позы при положении сидя.

Используется в качестве инструмента оценки функциональной мобильности — перехода из позы сидя в позу стоя — и эффективности этого перехода. Также характеризует динамику силовой выносливости испытуемого.

Оценивается количество переходов, которое испытуемый может совершить из позы сидя в позу стоя за 30 секунд.

Данный инструмент оценки применяется при работе с детьми с церебральным параличом I–II уровней по Классификации больших моторных функций (GMFCS) и исключает использование ими рук для опоры.

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 возможности испытуемого переходить из позы сидя в позу стоя и эффективность этого перехода с течением времени.

Дополнительно при использовании видеосъемки можно оценить качество движений: перенос веса на ноги и на руки, распределение веса между руками и ногами, выпрямление, качество позы стоя, положение сидя со спущенными ногами и т. д.

Данный тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

Порядок прохождения теста

Испытуемый сидит на стуле, скрестив руки на груди так, что правая рука лежит на левом плече, а левая — на правом. Во время тестирования необходимо вставать и садиться течение 30 секунд, не останавливаясь. По команде «Марш!» начинается время отсчета и ведется подсчет переходов из позы сидя в позу стоя. Когда время закончилось, дается команда «Стоп!» и фиксируется результат. Если испытуемый находится на полпути в положение стоя в момент, когда время закончилось, необходимо засчитывать этот подъем как заверченный.

На прохождение теста дается 2 попытки с паузой отдыха между ними продолжительностью 2 минуты. Учитывается лучший результат.

Оборудование

1. Стул с прямой спинкой без подлокотников или скамейка;
2. Секундомер.

ВНИМАНИЕ! В процессе тестирования стойте рядом с испытуемым для обеспечения его безопасности.

Исходное положение

Испытуемый сидит на стуле, скрестив руки на груди так, что правая рука лежит на левом плече, а левая — на правом, и держит их таким образом в течение всего испытания.

Инструкция

1. Сядьте на середину стула, стопы стоят под коленями;
2. Держите спину прямо, а руки скрестите на груди, положив ладони на плечи; держите руки таким образом в течение всего испытания;
3. Проверьте, достаточно ли хорошо вы опираетесь на стопы для того, чтобы встать;
4. Если нет, подвиньтесь ближе к краю стула;
5. По команде «Марш!» вставайте и садитесь — в течение 30 секунд.

Ссылки на источники

- https://www.researchgate.net/publication/51796052_Reliability_and_validity_of_the_five-repetition_sit-to-stand_test_for_children_with_cerebral_palsy;
- <https://www.seekfreaks.com/index.php/2015/12/19/resource-top-9-functional-balance-tests-for-school-based-pts/>;
- <https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEDI-Assessment-30Sec-508.pdf>;
- <https://www.relias.com/blog/5-standardized-assessment-tools-to-determine-risk-of-falls>;
- <https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEDI-Assessment-30Sec-508.pdf>.

