



## Тест «Встать—сесть 5 раз»

### 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.

Оценивается время, за которое испытуемый может выполнить 5 переходов из положения сидя в положение стоя.

При применении данного инструмента в работе с детьми с церебральным параличом I–III уровней по Классификации больших моторных функций (GMFCS) исключается использование ими рук для опоры. При работе с детьми с IV уровнем по GMFCS во время тестирования предполагается возможность использования опоры на руки (при необходимости), а также ортезов и абдуктора.

В описании результатов теста необходимо указывать условия тестирования: вид используемой опоры, наличие абдуктора, ортезов, а также отмечать места, в которых применялась поддержка сопровождающего (бедро, голень, таз, стопы и т. д.).

**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 (если использовалась опора на руки), распределение веса между руками и ногами, выпрямление, качество позы стоя или стоя у опоры, положение сидя со спущенными ногами и т. д.

Тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

### Порядок прохождения теста

Испытуемому необходимо вставать и садиться 5 раз подряд, не останавливаясь. По команде «Марш!» начинается время отсчета. После выполнения испытуемым 5 переходов из положения сидя в положение стоя и обратно время останавливается.

Фиксируется результат: время, за которое испытуемый может выполнить 5 переходов из положения сидя в положение стоя.

На прохождение теста дается 3 попытки с паузой для отдыха продолжительностью в 2 минуты. Учитывается лучший показатель.

## Оборудование

1. Стул без подлокотников (табурет);
2. Если ребенку для того, чтобы встать, необходима опора на руки, выберите опору нужной высоты (не используйте поручни и шведскую стенку, так как в этих случаях испытуемый начнет подтягиваться с помощью рук). Используйте стол или стул (для IV уровня в некоторых ситуациях допускается захват опоры);
3. Секундомер.

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

## Исходное положение

Испытуемый сидит на середине стула со спущенными ногами, стопы опираются на пол. Если требуется опора для рук, расположите ее перед испытуемым. При необходимости наденьте абдуктор, ортезы. Возможно небольшое ассистирование со стороны сопровождающего.

## Инструкция

1. Сейчас вы будете вставать и садиться на время 5 раз подряд;
2. Сядьте на середину стула, ноги поставьте на пол;
3. Положите руки на колени (или расположите на опоре перед собой);
4. Проверьте, достаточно ли хорошо вы опираетесь на стопы, чтобы встать;
5. По команде «Марш!» вставайте и садитесь 5 раз подряд.

## 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.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/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf>.

