

# Тест на дотягивание в положении сидя

(Тест функционального дотягивания; Functional Reach Test)

## Описание

Тест оценивает, как далеко клиент может сместить центр тяжести в пределах площади опоры в положении сидя. Оценка динамического баланса в положении сидя.

Кроме того, тест используется в качестве инструмента сравнения функциональных возможностей клиента на начало вмешательства и в конце.

Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»:

- d4153 — нахождение в положении сидя,
- d4106 — перемещение центра тяжести тела.

Используется как количественный критерий до и после вмешательства.

## Цель тестирования

Измерить, как далеко испытуемый может сместить центр тяжести в пределах площади опоры в положении сидя.

## Порядок тестирования

Испытуемый сидит на стуле ближе к краю сидения, с опорой на ноги. Стул стоит у стены, но не касается ее. Ближнюю к стене руку испытуемому предлагается вытянуть вперед (сгибание в плече 90 градусов), кисть сомкнута в кулак. Оценщик отмечает на стене начальную позицию по 3-й пястной кости (точка А). Испытуемому предлагается потянуться как можно дальше вперед, не вставая со стула. Записывается местоположение 3-й пястной кости (точка В). Баллы определяются путем оценки между стартовой и конечной позицией (расстояние от А до В).

Тест показывает расстояние дотягивания путем оценки разницы между стартовой и конечной позицией. ВНИМАНИЕ! В процессе тестирования стойте рядом с испытуемым для обеспечения его безопасности.

## Оборудование

- 1) Стена.
- 2) Стул.
- 3) Линейка.
- 4) Карандаш.

## Исходное положение

Испытуемый сидит на стуле с опорой на ноги у стены, но не касается ее.

## Инструкция

- 1) Сядьте на стул возле стены, но не касайтесь ее. Подвиньтесь ближе к краю сидения — так, чтобы
- 2) ноги уверенно стояли на полу.
- 3) Вытяните руку вперед, сгибание в плече 90 градусов, кисть сомкнута в кулак (оценщик
- 4) записывает начальную позицию по 3-й пястной кости).
- 5) Потянитесь как можно дальше, не вставайте со стула (оценщик записывает конечную позицию по
- 6) 3-й пястной кости).
- 7) Повторите попытку, запишите повторный результат.

## Источники

- 1) Functional Reach Test (FRT): [https://www.physio-pedia.com/Functional\\_Reach\\_Test\\_\(FRT\)](https://www.physio-pedia.com/Functional_Reach_Test_(FRT))

Данный тест адаптирован для оценки в положении сидя.