



Тест на дотягивание

в положении стоя

(Тест функционального дотягивания;
Functional Reach Test)

Описание

Тест оценивает, как далеко клиент может сместить центр тяжести в пределах площади опоры, то есть не делая шага вперед. Оценка динамического баланса в простой задаче.

Кроме того, тест используется в качестве инструмента сравнения функциональных возможностей клиента на начало вмешательства и в конце, а также является одним из стандартизированных тестов для оценки риска падения.

Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»:

- d4154 — нахождение в положении стоя,
- 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 (не делая шага вперед).

Порядок тестирования

Испытуемый 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 делая ни шага. 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) Линейка.
- 3) Карандаш.

Исходное положение

Испытуемый стоит у стены, но не касается ее.

при использовании ссылка на physrehab.ru обязательна

Инструкция

- 1) Встаньте у стены, но не касайтесь ее.
- 2) Вытяните руку вперед, сгибание в плече 90 градусов, кисть сомкнута в кулак (оценщик записывает начальную позицию по 3-й пястной кости).
- 3) Потянитесь как можно дальше, не делая ни шага (оценщик записывает конечную позицию по 3-й пястной кости).
- 4) Повторите попытку, запишите повторный результат.

Нормы функционального охвата

| Возраст | Мужчины (см) | Женщины (см) |
|---------|--------------|--------------|
| 20-40 | 42,5 | 37 |
| 41-69 | 38 | 35 |
| 70-87 | 33,4 | 26,5 |

Интерпретация результатов

- 25 см или больше — низкий риск падения.
- 15 см до 25 см — риск падения в 2 раза больше, чем обычно.
- 15 см или меньше — риск падения в 4 раза больше, чем обычно.
- Нежелание достичь — риск падения в 8 раз больше, чем обычно.

Источники

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