

# Fit-тест в положении сидя

## Описание

Тест оценивает количество времени, необходимое для совершения трех упражнений, которые оценивают:

- умение распределять вес по поверхности опоры в положении сидя,
- переносить вес на стопы,
- переносить вес на одну стопу,
- сидеть без поддержки руками.

Кроме того, тест используется в качестве инструмента сравнения временного интервала, которое клиент тратит в начале вмешательства и в конце.

Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»:

- d410–d429 — изменение и поддержание положения тела,
- d4153 — нахождение в положении сидя,
- d4106 — перемещение центра тяжести тела,
- d4103 — изменение позы в положении сидя.

Используется как количественный критерий до и после вмешательства.

## Цель тестирования

Измерить, сколько времени требуется испытуемому для совершения трех заданных упражнений в положении сидя на стуле:

- 5 раз встать-сесть,
- 5 раз хлопнуть в ладоши над головой,
- 10 раз поочередно соединять разноименные колено и локоть.

## Порядок тестирования

Испытуемому предлагается вставать и садиться 5 раз. Затем без паузы хлопнуть в ладоши над головой 5 раз, после, также без паузы, 10 раз поочередно соединять разноименные колено и локоть.

На выполнение задания отводится 2 попытки с паузой в 2 минуты.

Записывается, сколько времени потребовалось испытуемому на выполнение всех трех заданий. Фиксируется среднее арифметическое двух попыток.

Если клиенту требуется опора, чтобы встать, следует подобрать подходящую высоту опоры. Поручни и шведская стенка не могут использоваться в качестве опоры, так как клиент будет больше подтягиваться за счет рук; опорой могут служить, например, стол, стул, ходунки.

При необходимости во время выполнения теста допускается использование ортезов и абдуктора.

В результатах теста следует отмечать, использовал ли клиент опору на руки, каким образом опирался (например, при подъеме — на свои колени, на стул и т.д.), в описании необходимо указывать высоту опоры и оговаривать, если использовались ортезы и абдуктор.

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

## Оборудование

- 1) Табурет или при необходимости дополнительной поддержки стул с прямой спинкой без подлокотников.
- 2) Секундомер.

## Исходное положение

Сидя на стуле со спинкой или без, в зависимости от потребностей в поддержке. Руки располагаются на груди. Если при тестировании используется опора на колени или опорная поверхность, руки располагаются на опоре.

## Инструкция

- 1) Сядьте на середину стула, стопы под коленями.
- 2) Держите спину прямо, а руки на груди или (при использовании опоры) держите на коленях или на опоре перед собой.
- 3) Проверьте, достаточно ли хорошо вы опираетесь на стопы, чтобы встать. Если нет, подвиньтесь ближе к краю стула.
- 4) По команде «На старт! Внимание! Марш!» вставайте и садитесь 5 раз.
- 5) После выполнения 5 приседаний устойчиво сядьте, сделайте 5 хлопков над головой.
- 6) Далее поднимите правое колено, соедините с левым локтем, вернитесь в исходное положение сидя, поднимите левое колено, соедините с правым локтем. Сделайте 10 таких повторений.
- 7) Вернитесь в исходное положение сидя. Таймер останавливается.