



Тест «Сесть-встать за 1 минуту»

Описание

Тест оценивает:

- количество вставаний со стула, которые испытуемый совершает в течение 1 минуты,
- умение переносить вес на стопы,
- распределять вес тела по поверхности опоры.

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

Оценка на уровне домена d4, раздел «Мобильность»:

- d410–d429 — изменение и поддержание положения тела,
- d4103 — изменение позы при положении сидя.

Используется как количественный критерий до и после вмешательства.

Цель тестирования

- Измерить, сколько раз испытуемый встал и сел в течение 1 минуты.

Порядок тестирования

Испытуемому предлагается вставать и садиться в течение 1 минуты.

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

Записывается, сколько раз испытуемый перешел в положение стоя в каждую попытку. Фиксируются оба результата, высчитывается среднее арифметическое.

Если клиент находится на полпути в положение стоя в момент, когда время закончилось, необходимо засчитывать этот подъем как завершённый. 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 или стул.

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

Для более достоверного результата проводите начальное и конечное тестирование в максимально похожих условиях.

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. Руки располагаются на груди.

Инструкция

- 1) Сядьте на середину стула, стопы под коленями.
- 2) Держите спину прямо, а руки — на груди или (при использовании опоры) держите руки на коленях или опорной поверхности.
- 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, пока таймер не отсчитает 1 минуту.

Источники

- 1) 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
- 2) Top 9 Functional Balance Tests for School-Based PTs: <https://www.seekfreaks.com/index.php/2015/12/19/resource-top-9-functional-balance-tests-for-school-based-pts/>
- 3) 30-second Chair Stand: <https://www.cdc.gov/steady/media/pdfs/steady-assessment-30sec-508.pdf>

