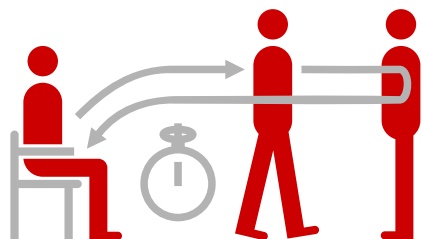


**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
РЕВМАТОЛОГА  
ВЫПУСК 6**

**ТЕСТЫ ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
РИСКА  
ПАДЕНИЯ**

## ТЕСТ: ВСТАНЬ И ИДИ UP & GO - ТЕСТ



### Исходное положение.

Сесть в свободной позе на стул стандартной высоты (не более 46 см) с подлокотниками.

### Тест.

Встать со стула.  
Пройти 3 метра вперед.  
Развернуться назад, подойти к стулу и сесть.  
Тест выполняется обычным шагом, без посторонней помощи.  
Хронометраж в секундах.

### Результат.

Время более 10-12 с - Высокий риск падений!

## ТАНДЕМ ТЕСТ: ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ В ПОКОЕ



### Исходное положение.

Тест выполняется стоя. Глаза открыты. Руки в произвольном положении. Ступни ног поставить последовательно друг за другом по прямой линии, пятка передней стопы касается носка задней.

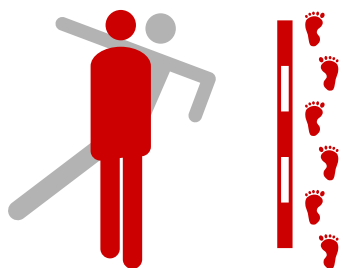
### Тест.

Зафиксировать положение и стоять так 10 с. Каждое перемещение стоп расценивается как преждевременное завершение теста. Для правильной оценки можно проводить не более 3 попыток.

### Результат.

Время менее 10 сек: Высокий риск падений!

## ТАНДЕМ ТЕСТ: ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ ПРИ ХОДЬБЕ, УСТОЙЧИВЬ ПОХОДКИ



### Исходное положение.

Ступни ног поставить последовательно друг за другом по прямой линии, пятка передней стопы касается носка задней.

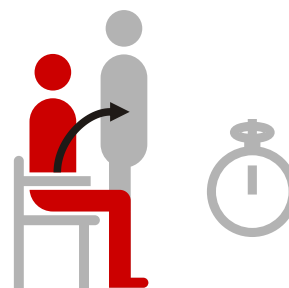
### Тест.

Пройти 3 метра обычным шагом туда и обратно, равномерно переставляя ступни ног. При выполнении теста испытуемый не должен отклоняться от прямой линии.

### Результат.

Равномерность ходьбы: максимально допустимое отклонение 4%.  
Равновесие: Колебания туловища, особенно при повороте - первый клинический признак недостатка равновесия.

## ТЕСТ НА ВСТАВАНИЕ СО СТУЛА CHAIR RISING



### Исходное положение.

Сесть свободно на стуле (высота не более 46 см). Руки сложить на груди крест на крест.

### Тест.

Встать и сесть 5 раз подряд без помощи рук, так быстро насколько это возможно. Хронометраж в секундах.

### Результат.

Время более 10 сек, или невыполнение данного теста:  
Высокий риск падений!