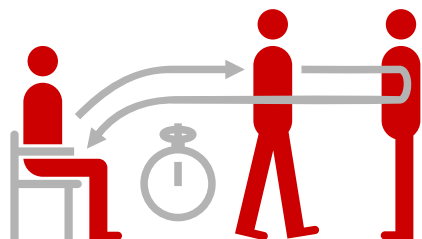


**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
РЕВМАТОЛОГА
ВЫПУСК 6**

**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.

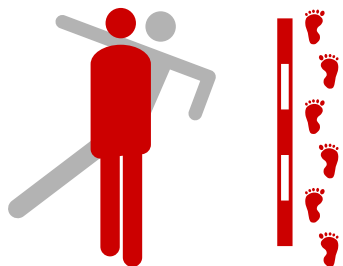
Тест.

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.

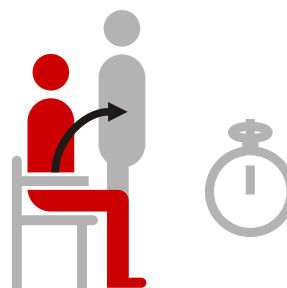
Тест.

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!