

Czynnościowy test sięgania

Functional reach test

Jest testem jednopunktowym, służącym do szybkiej oceny równowagi i ryzyka upadków w populacji starszych pacjentów. Jego wykonanie zajmuje 1-2 min.

Wykonanie:

Pacjent stoi bokiem do ściany, miednica i bark przylegają do niej. Kończyna górna bliższa ściany zgięta w stawie barkowym do 90°. Na ścianie zaznaczamy miejsce, w którym znajdował się wybrany palec np. wskazujący. Zadaniem pacjenta jest wychylenie się do przodu tak, aby stopy pozostawały nieruchome w kontakcie z podłożem a miednica w miejscu. Po jego wykonaniu ponownie zaznaczamy na ścianie położenie wybranego wcześniej palca. Mierzymy odległość pomiędzy zaznaczonymi punktami.

Interpretacja :

Wiek	Mężczyźni	Kobiety
20-40 lat	ok.42,4cm	ok.37,1cm
41-69 lat	ok.37,9cm	ok.35,1cm
70-87	ok.33,5cm	ok.26,7cm

functional reach

- 15-25 cm wskazuje na dwukrotnie podwyższone ryzyko upadków
- 0-15 cm wskazuje na czterokrotnie podwyższone ryzyko upadków

Opracowanie : E.Nowak

Bibliografia :

Duncan, P. W., D. K. Weiner, et al. (1990). "Functional reach: a new clinical measure of balance." J Gerontol 45(6): M192-197.
Katz-Leurer, M., I. Fisher, et al. (2009). "Reliability and validity of the modified functional reach test at the sub-acute stage post-stroke." Disabil Rehabil 31(3): 243-248.
Weiner, D. K., D. R. Bongiorni, et al. (1993). "Does functional reach improve with rehabilitation?" Arch Phys Med Rehabil 74(8): 796-800.
Weiner, D. K., P. W. Duncan, et al. (1992). "Functional reach: a marker of physical frailty." J Am Geriatr Soc 40(3): 203-207.