

Test chodu tandemowego

Tandem walk test wykorzystywany jest do oceny równowagi i koordynacji podczas chodu (czyli równowagi dynamicznej).

Stosowany jest w ustaleniu stopnia ryzyka upadków pacjentów w starszym wieku.

Nie jest stosowany do oceny osób, które korzystają ze wspomagania ortopedycznego takiego jak: kule, balkonik czy pomoc drugiej osoby.

Nie jest stosowany u osób z demencją.

Przygotowanie

Długość ścieżki = 2m , (przyklejamy taśmę o długości 2m na podłożu)

Szerokość ścieżki = 5cm

Wykonanie

1) Instruktarz pacjenta

2) Pacjent ma za zadanie przejść po zaznaczonej linii stopa za stopą (w taki sposób aby pięta jednej nogi stykała się z palcami drugiej nogi)

3) Pacjent wykonuje 10 kroków w przód trzy krotnie

Ocena

Ocenia się czas przejścia i liczbę popełnionych błędów.

Skala

5 - pacjent jest zdolny do wykonania bez robienia przerw 7 kroków, zachowując dobre ustawienie stóp, wykonuje to w sposób skoordynowany

4 - pacjent jest zdolny do wykonania więcej niż 3 kroków, zachowując dobre ustawienie stóp, ale wykonuje to w sposób mało skoordynowany

3 - pacjent jest zdolny do wykonania więcej niż 3 kroków, częściowo zachowuje dobre ustawienie stóp

2 - pacjent jest zdolny do wykonania 2 lub 3 kroków, stawia stopy poza linią

1 - pacjent jest zdolny do wykonania 1 kroku

0 - pacjent nie jest zdolny do wykonania 1 kroku wzdłuż linii (wymaga asysty, robi kroki do boku)

Bibliografia :

Tandem and Semi-Tandem Stance

Guralnik JM. Ferrucci L. Simonsick EM. Salive ME. Wallace RB. Lower-extremity function in persons over the age of 70 years as a predictor of subsequent disability. New England Journal of Medicine. 1995;332(9):556-61.

Guralnik JM. Simonsick EM. Ferrucci L. Glynn RJ. Berkman LF. Blazer DG. Scherr PA. Wallace RB. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. Journal of Gerontology. 1994;49(2):M85-94.