

Test Wstań i Idź dla dzieci

Test Get Up & Go („Wstań i idź”) jest szybkim i praktycznym testem szeroko używanym w praktyce klinicznej jako narzędzie podstawowe we wstępnej ocenie podstawowych funkcjonalnych możliwości ruchowych lub równowagi u osób dorosłych.

Na przestrzeni czasu został zmodyfikowany na potrzeby innych jednostek chorobowych w tym również dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD).

Od 2005r. test ten został dostosowany na potrzeby oceny funkcjonalnej dzieci z MPD

Ocena pacjenta dokonywana była na podstawie wykonania określonej sekwencji ruchów polegającej na:

- wstaniu z krzesła,
- pokonaniu dystansu 3m,
- odwróceniu się,
- pokonaniu dystansu z powrotem do krzesła,
- przejściu do siadu.

Wynikiem końcowym był całkowity czas, który upłynął od początku do końca poprawnie (bez utraty równowagi ciała) wykonanego zadania.

Pacjenci byli oceniani wg zmodyfikowanego protokołu opracowanego na potrzeby pacjentów z MPD tzn;

1. Instrukcje były powtarzane wielokrotnie podczas wykonywania testu.
2. Krzesło używane do testowania składało się z oparcia dla pleców ale nie posiadało podłokietników.
3. Do badania wybrano krzesło, które na co dzień służyło pacjentom.
4. Wysokość krzesła dobierana była w ten sposób aby w pozycji siedzącej kończyny dolne pacjenta zgięte były do kąta 90° w stawach kolanowych i opierały się płasko o podłogę.
5. Pomiar czasu rozpoczynał się w momencie uniesienia pośladków z krzesła a nie po usłyszeniu komendy „start” i kończył się w momencie gdy pacjent usiadł płasko na krześle.

Badanie wykonywano w trzech próbach.

Do oceny brana była pod uwagę ta próba, w której pacjent uzyskał najkrótszy czas mierzony w sekundach.

Tor marszu stanowił odcinek 3 metrowy, oznakowany był on linią początkową przed którą znajdowało się krzesło (oddalone od niej o ok 40cm) oraz linią w której pacjent ma zawrócić. Przed przystąpieniem do testu pacjent spoczywał na krześle w pozycji siedzącej.

W tym czasie terapeuta dokonywał instruktarzu w jaki sposób będzie przebiegał test i co jest zadaniem pacjenta.

Poniższe instrukcje były wypowiedziane do dziecka powoli i dokładnie:

- „ten test ma nam pokazać w jaki sposób wstajesz z krzesła, idziesz, zawracasz i siadasz na krzesło”
- „liczę na stoperze czas w jakim wykonasz to zadanie”
- „poproszę Cię abyś wykonał ten test 3 krotnie”
- „jak powiem start to wstaniesz z krzesła, przejdiesz wyznaczoną linię, zawrócisz, wrócisz z powrotem i usiądziesz – pamiętaj, aby poczekać aż powiem „start”
- „to nie są wyścigi, masz wykonać to szybko ale jak najlepiej - ja mierzę czas”
- „jak będziesz gotowy ... start – nie zapomnij zawrócić, iść z powrotem i usiąść”

Przed wykonaniem badania, terapeuta demonstrował pacjentowi w jaki sposób należy wykonać test a następnie prosił pacjenta aby wykonał próbę w celu weryfikacji czy pacjent zrozumiał zadanie. Czas uzyskany z trzech próby był odnotowywany na karcie badań

Opracowanie : E.Nowak

Bibliografia:

Investigation of the timed 'Up & Go' test in children. Developmental Medicine and Child Neurology. 2005; 47: 518-524. E. Katz-Leurer, M et al.