

Test Wstań i Idź

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

Test wykorzystywany jest w celu oceny funkcjonalnej pacjentów :

- po udarze mózgu,
- z niecałkowitym urazem rdzenia kręgowego,
- w chorobie Parkinsona,
- pacjentów geriatrycznych
- zmodyfikowany dla dzieci

Test ten ocenia chód i równowagę.

Ocena testu polega na pomiarze czasu stoperem, poczynając od zapoczątkowania wstawiania krzesła do chwili przyjęcia na powrót pozycji siedzącej.

Przygotowanie

Pacjent siedzi na krześle z podparciem zarówno dla pleców jak i ramion.

Na komendę „start” pacjent wstaje z krzesła, pokonuje dystans 3 metrów (w jednej linii), odwraca się, pokonuje powrotny dystans 3 metrów i siada na krześle.

Test składa się z 3 prób.

Podczas każdej próby mierzony jest czas w sekundach.

Do oceny ostatecznej brana jest pod uwagę ta próba, w której pacjent uzyskał najkrótszy czas.

Interpretacja

- czas <20 sek - niezależność
- czas > 30 sek - pacjent wymaga pomocy

Zdrowa osoba do 65r.ż powinna wykonać to zadanie w czasie poniżej 10 sek.

Zdrowa osoba powyżej 65r.ż powinna wykonać zadanie w czasie ok. 14 sek.

Bibliografia :

Podsiadlo, D. and Richardson, S. (1991). "The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons." J Am Geriatr Soc 39(2): 142-148.