

Personnummer:

Namn:

Utrustning:

Tidtagarur

Mjuk dyna ca 10 cm *OBS! Ej coxitdyna*

Position:

Stående i en vägghörna. Testa helst i utan skor, om patienten har skor på sig var då noga med att testet utförs med skor på nästa gång också.

Instruktion till patienten:

Vi ska göra några balanstester där Du ska få stå med fötterna i olika positioner här på krysset. I varje position gör vi först tre försök när Du får titta och sedan tre försök då Du blundar. Du ska försöka stå kvar i 30 sekunder varje gång utan att flytta fötterna eller ta stöd med händerna i väggen. När Du placerar fötterna rätt får Du ta stöd med händerna mot väggen. I det testet när Du tittar börjar jag att ta tid när Du står rätt med fötterna och släpper väggen med händerna. I testet när Du blundar väljer Du själv när Du känner att Du har balans och blundar så startar jag tiden när Du sluter ögonen.

1. Rombergs test

Fötternas insidor mot varandra. Avbryt för fotflyttning, arm/hand som nuddar vägg samt vid det blundande testet om ögonen öppnas.

Seende: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

Blundande: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek



2. Skärpt Rombers test

Ickedominant fot på rak linje framför den dominanta så att hälen nuddar tån. Avbryt för fotflyttning, arm/hand som nuddar vägg samt vid det blundande testet om ögonen öppnas.

Seende: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

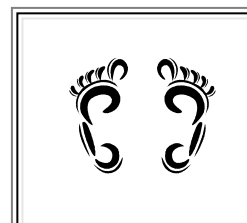
Blundande: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek



3. Stå på mjuk dyna

Normal fotbredd, ej så att dynans kant sjunker ner. Avbryt för fotflyttning, arm/hand som nuddar vägg samt vid det blundande testet om ögonen öppnas.

Seende: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek



Blundande: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

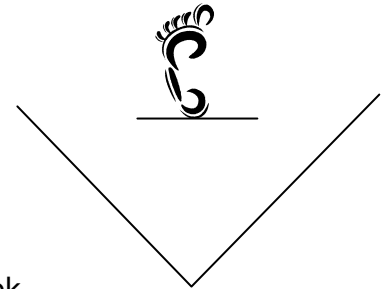
5 minuters vila i sittande!

4. Stå på ett ben seende

Lyft det ena benet upp till "ståbenets" halva vad. Avbryt för flyttning av stödbenets fot, om arm/hand nuddar vägg samt om det lyfta benet nuddar vägg eller golv.

Höger: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

Vänster: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

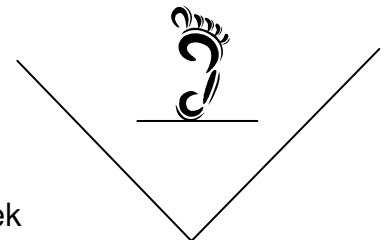


5. Stå på ett ben blundande

Lyft det ena benet upp till "ståbenets" halva vad. Avbryt för flyttning av stödbenets fot, om arm/hand nuddar vägg samt om det lyfta benet nuddar vägg eller golv.

Höger: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek

Vänster: 1) _____ sek 2) _____ sek 3) _____ sek



5 minuters vila i sittande!

Instruktion till patienten:

Du ska nu gå både framlänges och baklänges på den här linjen. Försök att gå 15 steg i följd. Du ska placera fötterna direkt efter varandra så att hälen snuddar vid tårna på den andra foten. Du får titta hela tiden.

6. Gångtester

Ange antal korrekta steg av 15.

Framåt: 1) _____ steg 2) _____ steg 3) _____ steg

Bakåt: 1) _____ steg 2) _____ steg 3) _____ steg

