

Ett standardiserat funktionstest mätt i rörelsesekvens; Från sittande på karmstol, resa sig upp, gå 3 meter, vända runt, gå tillbaka och sätta sig ned. Utfallsmättet är tid.

Utförande: Främre stolsbenet är placerat i höjd med en liten golvmarkering. Därifrån är det tre meter fram till den tejpade linje som försökspersonen skall passera innan vändningen för att gå tillbaka till stolen.

1. Instruera och visa TUG. Ställ gärna en stol intill försökspersonens stol när du visar TUG-uppgiften för försökspersonen. Var noga med att påtala utgångsställningen (rygg mot ryggstöd, armarna på armstöden och gånghjälpmedlet till hands).
2. Låt gärna försökspersonen genomföra TUG-uppgiften en gång innan tid-tagningen.
3. Tid-tagningen startar när ryggen lämnar stolsryggen och avslutas när stussen sätts ned på stolsitsen.

TUG är i originalutförande självvald gånghastighet men förekommer även i maximal hastighet.

Instruktion: Försökspersonen skall använda vanliga skor samt vid behov sitt vanliga gånghjälpmedel.

Bedömaren instruerar och visar rörelsesekvensen: resa sig upp, gå tre meter, passera linje på golvet, vända runt, gå tillbaka och sätta sig ned på stolen igen. Patienten uppmanas att utföra detta i sin egen normala takt, att "gå som vanligt".

Utrustning: En standardhög stol med armstöd (ca 45-46 cm).

Uppmätt sträcka på 3 meter som markeras med tejp som avviker från golvet färg. Tidtagarur.

POÄNGBEDÖMNING

Inget fysiskt stöd är tillåtet för att TUG skall vara godkänt.

Resultatet uttrycks i sekunder.

Referensvärden: mindre än eller lika med 10 sek = normal, inga problem med förflyttningar eller balans. 11-20 sek = oberoende i förflyttning utomhus/inomhus, mer än eller lika med 0.5 m/sek i självvald gånghastighet, övre tredjedelen på Bergs balansskala. 21-29 sek = "grå zon", stor variation i funktionell förmåga. Mer än 30 sekunder = hjälpberoende, mindre än 0.5 m/sek i självvald gånghastighet, mitten-nedre delen på Bergs balansskala.

Resultatet av TUG, dvs tiden anses kunna predicera fall om den överskrider ett visst värde.

För friska, hemmaboende äldre anses den ligga på mer än eller lika med 14-16 sekunder.

Det finns en vidareutveckling av TUG med en samtidig manuell uppgift, att bära ett glas vatten. Tidsskillnaden mellan TUG och TUG-manuell kallas diff-TUG. En diff-TUG på mer än eller lika med 4.5 sek innebar en ökad fallrisk för äldre inom kommunalt äldreboende.

Referenser

1. Podsiadlo D, Richardson S. The timed "Up&Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. J Am Geriatr Soc 1991;39:142-148.
2. Schoppen T, Boonstra A, Groothoff JW, de Vries J, Göeken LNH, Eisma WH. The Timed "up and Go" Test: Reliability and Validity in Persons With Unilateral Lower Limb Amputation. Arch Phys Med Rehabil 1999;80:825-828.
3. Lundin-Olsson L, Nyberg L, Gustafsson Y. Attention, Frailty, and Falls: The Effect of a Manual Task on Basic Mobility. J Am Geriatr Soc 1998;46:758-761.
4. Okumiya K, Matsubayashi K, Nakamura T, Fujisawa M, Osaki Y, Doi Y, Osawa T. The timed "up & go" test is a useful predictor of falls in community-dwelling older people. J Am Geriatric Soc 1998;46(7):928-29.
5. Simmonds MJ, Olsson SL, Jones S, Hussein T, Lee E, Novy D, Radwan H. Psychometric Characteristics and Clinical Usefulness of Physical Performance Test in Patients With Low Back Pain. Spine 1998;23(22):2412-2421.
6. Hansen K, Mahoney J, Palta M. Risk Factors for Lack of Recovery of ADL Independence After Hospital Discharge. J Am Geriatr Soc 1999;47:360-365.
7. Shumway-Cook A, Brauer S, Woollacott M. Predicting the Probability for Falls in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. Physical Therapy 2000;80(9):896-903.
8. Morris S, Morris ME, Iansek R. Reliability of Measurements Obtained With the Timed "Up & Go" Test in People With Parkinson Disease. Physical Therapy 2001;81(2):810-818).
9. Rose DJ, Clark S. Can the Control of Bodily Orientation Be Significantly Improved in a Group of Older Adults with a History of Falls? J Am Geriatr Soc 2000;48:275-282.