

Inledning

Enbenshopp används ofta för bedömning av funktionsförmåga hos knäpatienter och är enkelt att utföra. Hopplängden är beroende av flera faktorer bland annat patientens styrka, ledinstabilitet, balans samt förtroende för sitt knä. Enbenshoppet har befunnits ha en tillräcklig test-retest reliabilitet. För att kunna jämföra med publicerade normalmaterial och studiegrupper krävs att testet utförs på ett standardiserat sätt, då bland annat armarnas position och krav på landningssäkerhet medför stor variabilitet i hopplängd hos en enskild individ. Ett vanligt krav för fullgod rehabilitering mätt med funktionella test är att en sidoskillnad på högst 10-15 procent föreligger.

Indikationer

- Utförs om patienten bedöms vara tillräckligt tränad för att klara det.

Utrustning

- Krita
- Måttband

Före testet

- Patienten ska vara uppvärmd.

Utgångsposition

- Stående på ett ben med händerna på ryggen.
- Pendlingsrörelse är tillåten med det fria benet.

Instruktioner till patienten

- Tre hopp utförs med varje ben.
- Hoppa omväxlande med höger och vänster ben.
- Hoppa med det oskadade benet testas först.
- Hoppa så långt som möjligt med samma ben.
- Du skall kunna stå kvar så länge på ett ben vid landningen att mätning av hopplängden kan göras. *Landningen ska ske med god balans för att hoppets längd ska kunna avläsas.*
- Mätning görs från tå vid avstamp till häl vid landning (i enlighet med längdhopsregler) i hela centimeter.

Dokumentation

- Alla tre resultaten på höger såväl som vänster ben dokumenteras.

Referenser

Karlsson J. Knäledens sjukdomar och skador. Södertälje, Sweden: Astra Läkemedel; 2000.

FYSS, kapitel 7, Artros, Roos E, 2003.