

Balanstester – PM

Nedanstående balanstester avser att bedöma balans i samband med annan undersökning eller statustagning. De utgör därmed tester för att upptäcka balanssvårigheter och är inte direkt avsedda för att ge en mer omfattande information om försökspersonens balansförmåga, för att mäta förändring över tid eller i forskningssyfte. För dylika syften krävs andra mer omfattande balanstester, alternativt ett flertal upprepade tester för att öka testernas reliabilitet.

Vid genomförande av balanstester ska en lugn miljö eftersträvas. För att öka tryggheten bör testerna genomföras vid en vägg, i ett hörn, framför säng/brits eller med undersökare i direkt närhet. Tydliga instruktioner och anvisningar ska ges inför balanstesterna. Ibland kan muntliga instruktioner behövas under testets genomförande. Genomför ett försök vid testning av nedanstående balanstester, med undantag av TUG, se nedan. Vid upprepade test ska samma plats och lika omständigheter eftersträvas.

Rekommendationen är att följa nedanstående beskrivningar och använda nedanstående begrepp i journalhandlingar för att standardisera balansundersökningarna. Begrepp som "skärpt Romberg", "Romberg seende/blundande", "positiv/negativ Romberg", "häl mot tå" och "gångstående" bör ej användas.

Stående tester genomförs utan skor och gångtester med skor. Om utgångsställningen i valt balanstest inte kan intas, t ex på grund av anatomiska avvikelser, noteras det, likväl som vid andra avvikelser från riktlinjerna.

Posturalt svaj kan anges med en beskrivning av försökspersonens svaj. Denna skattning kan utföras på alla balanstester i stående. Grad av svaj anges med följande beteckningar, där kraftigt svaj innebär på gränsen till fall:

- inget svaj
- lätt svaj
- måttligt svaj
- kraftigt svaj

Stående med fötter ihop

Utgångsställning: Stående med fötterna ihop och armarna utmed sidorna av kroppen. Försökspersonen tillåts ej ta stöd när utgångsställningen intas.

Utförande: Försökspersonen uppmanas att stå stilla i 30 sek. Tidtagning sker och resultatet anges i antal sekunder, dock maximalt 30 sek. Om försökspersonen flyttar fötterna stoppas tidtagningen.

Kommentar: Om försökspersonen inte klarar att ställa sig i utgångsställningen, skattas avståndet med ögonmått mellan fötterna (vid MTP-led 1) med 5-centimetersintervall (t ex 5, 10, 15 cm).

Rombergs test

Utgångsställning: Stående med fötterna ihop och armarna i kors över bröstet. Försökspersonen tillåts ej ta stöd när utgångsställningen intas.

Utförande: Försökspersonen uppmanas att blunda och stå stilla i 30 sek. Tidtagning

sker och resultatet anges i antal sekunder, dock maximalt 30 sek. Om försökspersonen öppnar ögonen, flyttar fötterna eller släpper armarnas utgångsposition, stoppas tidtagningen.

Kommentar: Om försökspersonen inte klarar att ställa sig i utgångsställningen, skattas avståndet med ögonmått mellan fötterna (vid MTP-led 1) med 5-centimetersintervall (t ex 5, 10, 15 cm).

Tandemstående

Utgångsställning: Stående med fötterna på linje med ena fotens häl mot andra fotens tår. Armar utmed sidorna av kroppen. Försökspersonen tillåts ej ta stöd när utgångsställningen intas. Om höger fot är placerad längst bak, anges det som tandemstående höger.

Utförande: Försökspersonen uppmanas att seende stå stilla i 30 sekunder.

Tidtagning sker och resultatet anges i antal sekunder, dock maximalt 30 sek. Om försökspersonen flyttar fötterna stoppas tidtagningen. Testet genomförs bilateralt.

Kommentar: Samma test kan utföras blundande, men det måste då noteras att så skett.

Stående på ett ben

Utgångsställning: Armar utmed sidorna av kroppen. Försökspersonen tillåts ej ta stöd när utgångsställningen intas. Försökspersonen väljer själv hur mycket han/hon vill lyfta på benet, foten får ej ha kontakt med golvet. Det lyfta benet får ej ta stöd mot stödjebenet.

Utförande: Försökspersonen uppmanas att seende stå stilla i 30 sekunder.

Tidtagning sker och resultatet anges i antal sekunder, dock maximalt 30 sek. Om försökspersonen sätter ned foten eller flyttar stödjebenet stoppas tidtagningen.

Testet genomförs bilateralt.

Kommentar: Samma test kan utföras blundande, men det måste då noteras att så skett.

Tandemgång

Utförande: Försökspersonen uppmanas att gå 5 meter, häl mot tå, på en 5 cm bred linje. Antalet felsteg räknas och noteras. Felsteg innebär synbart avstånd mellan häl och tå och/eller ingen del av foten på linjen.

Timed Up and Go (TUG)

Utgångsställning: Försökspersonen sitter i en vanlig karmstol, ryggen mot ryggstödet, händerna på armstödet och ev gånghjälpmedel till hands.

Utförande: Försökspersonen uppmanas att resa sig upp, gå i självvald hastighet tre meter till en linje på golvet, vända och gå tillbaka till stolen och sätta sig.

Tidtagningen startar när ryggen lämnar stolsryggen och avslutas när stussen sätts ned på stolsitsen. Fysiskt stöd är ej tillåtet. Testets genomförande ska visas praktiskt. Försökspersonen får genomföra ett test på prov och ytterligare ett test därefter. Bästa resultat ska anges.

Kommentar: Notera om gånghjälpmedel används. Försökspersonen kan uppmanas att gå i maximal hastighet, men då ska testet kallas max-TUG.