

Balanstester - instruktion

Inledning

I klinisk praktik finns det ett flertal olika tester för att bedöma balans/postural kontroll. Hur dessa tester ska utföras är olika beskrivet i facklitteratur och studier. Avsikten med detta PM är att i Region Jönköpings län fastställa en beskrivning av hur vanligt förekommande balanstester ska utföras på ett enhetligt sätt. Detta bland annat för att stärka reliabiliteten när vårdtagaren bedöms vid flera tillfällen och av olika vårdgivare.

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 inte användas.

Stående tester genomförs utan skor och gångtester med skor. Om utgångsställningen i valt balanstest inte kan intas, till exempel 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

I möjligaste mån har vi utgått från de beskrivningar av balanstest som går att finna på Fysioterapeuternas hemsida med mätmetoder.

En del av nedanstående test finns som delmoment i Bergs balanstest eller BDL, vilket också varit en utgångspunkt. I de fall vi sett behov av en utförligare

beskrivning av utgångspositioner och genomförande, har vi i gruppen gemensamt utarbetat detta.

Stående med fötter ihop

Utgångsställning

Stående med fötterna ihop och armarna utmed sidorna av kroppen.

Försökspersonen tillåts inte 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 mellan fötterna (vid MTP-led 1) med 5-centimetersintervall (till exempel 5, 10, 15 cm).

Rombergs test

Utgångsställning

Stående med fötterna ihop och armarna i kors över bröstet. Försökspersonen tillåts inte 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 mellan fötterna (vid MTP-led 1) med 5-centimetersintervall (till exempel 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 inte 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 inte ta stöd när utgångsställningen intas. Försökspersonen väljer själv hur mycket han/hon vill lyfta på benet, foten får inte ha kontakt med golvet. Det lyfta benet får inte 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 15 steg, 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 eventuellt 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 inte 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.