
Priloga 1: BERGOVA LESTVICA ZA OCENO RAVNOTEŽJA
Splošna navodila

Pokažite vsako nalogo oziroma posredujte jasna navodila, kot so napisana. Vsako nalogo ocenite z oceno od 0 do 4, glede na kakovost izvedbe preiskovanca. Zapišite najnižjo oceno, ki velja za vsako nalogo.

Pri večini nalog prosite preiskovanca, naj določen čas vzdržuje dani položaj. Postopoma odšteвайте točke, če preiskovanec ne izvede naloge znotraj predpisane razdalje ali časa, če mora biti fizioterapevt v pripravljenosti ali potrebuje pomoč oziroma kakršen koli drug pripomoček.

Preiskovanec mora razumeti, da je treba med izvedbo predpisanih nalog vzdrževati ravnotežje. S katero nogo bo začel izvajati nalogo ali kakšen bo njihov doseg naprej v predročenu, se odloči preiskovanec sam. Slabo razumevanje naloge lahko slabo vpliva na njeno izvedbo in ocenjevanje.

Pripomočki, ki jih potrebujemo pri testiranju, so štoparica oziroma ročna ura s sekundnim kazalcem in meter z označbami na 5, 12 in 25 centimetrih. Stol, ki ga uporabljamo pri testiranju, naj bo primerno visok. V nalogi št. 12 lahko uporabimo stopnico ali pručko, ki ustreza povprečni višini stopnice.

FUNCIJSKE SPOSOBNOSTI/NALOGE

1. Vstajanje
2. Stoja brez opore
3. Sedenje brez opore
4. Sedanje
5. Presedanje
6. Stoja z zaprtimi očmi
7. Stoja s stopali skupaj
8. Doseg naprej v predročenu
9. Pobiranje predmeta s tal
10. Oziranje nazaj prek levega in desnega ramena stoje
11. Obračanje za 360 stopinj
12. Izmenično polaganje noge na stopnico ali pručko
13. Stoja – stopalo pred stopalom
14. Stoja na eni nogi

TOČKE (0–4)

**SKUPNO
NAJVEČ**

56

Merila za ocenjevanje posameznih funkcijskih sposobnosti/nalog

1. Vstajanje

Navodila: Prosim, vstanite. Poskusite brez uporabe rok.

- 4 Vstane brez pomoči rok in samostojno stabilizira položaj telesa.
- 3 Samostojno vstane s pomočjo rok.
- 2 S pomočjo rok vstane po večkratnih poskusih.
- 1 Potrebuje minimalno pomoč pri vstajanju ali stabiliziranju položaja telesa.
- 0 Potrebuje zmerno ali izdatno pomoč pri vstajanju.

2. Stoja brez opore

Navodila: Prosim, stojte 2 minuti brez opore.

- 4 Varno stoji 2 minuti.
- 3 Ob fizioterapevtovi pripravljenosti stoji 2 minuti.
- 2 Brez opore stoji 30 sekund.
- 1 Po večkratnih poskusih brez opore stoji 30 sekund.
- 0 Brez pomoči stoji manj kot 30s.

Če preiskovanec samostojno stoji 2min, doseže maksimalno število točk pri samostojnem sedenju. Preidite k nalogi št. 4.

3. Sedenje na stolu brez opore za hrbet s stopali na tleh ali na pručki

Navodila: Prosim, sedite 2 minuti s prekrizanimi rokami.

- 4 Varno in gotovo sedi 2 minuti.
- 3 Ob fizioterapevtovi pripravljenosti sedi 2 minuti.
- 2 Sedi 30 sekund.
- 1 Sedi 10 sekund.
- 0 Brez podpore sedi manj kot 10 sekund.

4. Sedanje

Navodila: Prosim, sedite.

- 4 Z minimalno uporabo rok varno sede.
- 3 Sedanje nadzoruje z uporabo rok.
- 2 Sedanje nadzoruje z nogami, naslonjenimi ob sedno površino stola.
- 1 Samostojno sedi, a ni sposoben nadzorovati sedanja.
- 0 Potrebuje pomoč pri sedanju.

5. Presedanje

Navodila: Pripravite stole za presedanje z zasukom. Prosite preiskovanca, da se prvič presede s stola na stol, ki ima naslon za roke. Drugič ga prosite, naj se presede s stola na stol, ki je brez naslona za roke. Za izvedbo naloge lahko uporabimo dva stola (enega z naslonom za roke in drugega brez njega) ali posteljo in stol.

- 4 Z minimalno pomočjo rok se varno presede.
- 3 S pomočjo rok se varno presede.
- 2 S pomočjo verbalnih spodbud oziromai fizioterapevtove pripravljenosti se presede.
- 1 Potrebuje eno osebo za pomoč pri presedanju.
- 0 Potrebuje dve osebi za pomoč ali nadzor, da se varno presede.

6. Stoja z zaprtimi očmi brez opore

Navodila: Prosim, zaprite oči in stojte mirno 10 sekund.

- 4 Varno stoji 10 sekund.
- 3 Ob nadzoru stoji 10 sekund.
- 2 Stoji 3 sekund.
- 1 Ni sposoben zapreti oči za 3 sekunde, vendar mirno stoji.
- 0 Potrebuje pomoč, da ne pade.

7. Stoja s stopali skupaj brez opore

Navodila: Postavite stopali skupaj in stojte, ne da bi se držali.

- () 4 Samostojno postavi stopali skupaj in varno stoji 1 minuto.
- () 3 Samostojno postavi stopali skupaj in ob fizioterapevtovi pripravljenosti stoji 1 minuto.
- () 2 Samostojno postavi stopali skupaj, vendar zadrži položaj manj kot 30 sekund.
- () 1 Potrebuje pomoč, da doseže želeni položaj, vendar je sposoben stati 15 sekund s stopali skupaj.
- () 0 Potrebuje pomoč, da doseže želeni položaj, in zadrži položaj manj kot 15 sekund.

8. Doseg naprej v predročanju stoje

Navodila: Predročite roko do 90° antefleksije. Iztegnite prste in sezite naprej, kolikor zmorete. (Fizioterapevt položi začetek ravnila do konice prstov, ko je roka v položaju 90° antefleksije. Med izvedbo naloge se preiskovanec ne sme dotikati ravnila s prsti. Rezultat, izmerjen na konici najdaljšega prsta, je razdalja, ki jo doseže, ob največjem nagibu trupa. Če je mogoče, prosite preiskovanca, naj nalogo izvede z obema rokama hkrati, ker se tako izognemo rotaciji trupa).

- () 4 Prepričljivo zmore doseg naprej > 25 centimetrov.
- () 3 Varno zmore doseg naprej > 12 centimetrov.
- () 2 Varno zmore doseg naprej > 5 centimetrov.
- () 1 Seže naprej, vendar potrebuje nadzor.
- () 0 Med poizkusi izgubi ravnotežje in potrebuje pomoč.

9. Pobiranje predmeta s tal iz stoječega položaja

Navodila: Poberite čevelj oziroma copat, ki je položen pred stopala.

- () 4 Varno in brez težav pobere copat.
- () 3 Ob fizioterapevtovi pripravljenosti pobere copat.
- () 2 Ne more pobrati copata, ker mu zmanjka od 2 do 5 centimetrov, kljub temu pa samostojno ohranja ravnotežje.
- () 1 Ne more pobrati copata in med poskušanjem potrebuje fizioterapevtov nadzor.
- () 0 Nezmožen je poskusiti oziroma potrebuje pomoč, da ne izgubi ravnotežja ali pade.

10. Oziranje nazaj prek levega in desnega ramena stoje

Navodila: Ozrite se naravnost nazaj prek levega ramena. Enako ponovite še na desno stran. (Fizioterapevt sme izbrati neki predmet točno za preiskovancem, s katerim spodbudi boljši zasuk).

- () 4 Pogleda nazaj prek obeh ramen in dobro prenese težo.
- () 3 Pogleda nazaj samo prek ene rame, na drugo stran izvede le manjši prenos teže.
- () 2 Ozre se samo v stran, vendar ohrani ravnotežje.
- () 1 Med oziranjem potrebuje fizioterapevtovo pripravljenost.
- () 0 Potrebuje pomoč, da ne izgubi ravnotežja ali pade.

11. Obrat za 360°

Navodila: Obrnite se okoli svoje osi. Odpočijte si. Obrnite se še v drugo stran.

- () 4 Varno se obrne za 360° v 4 sekundah ali manj.
- () 3 Varno se obrne za 360° samo v eno stran v 4 sekundah ali manj.
- () 2 Varno se obrne za 360°, vendar počasi.
- () 1 Potrebuje nadzor zelo blizu ali verbalno spodbudo.
- () 0 Potrebuje pomoč med obračanjem.

12. Izmenično polaganje noge na stopnico ali pručko med stoji brez opore

Navodila: Izmenično položite vsako nogo na stopnico oziroma pručko. Nadaljujte, dokler se štirikrat z vsako nogo ne dotaknete stopnice oziroma pručke.

- () 4 Samostojno in varno stoji ter v 20 sekundah 8-krat položi nogo na stopnico.
- () 3 Samostojno stoji in dokonča 8 stopnic v > 20 sekundah.
- () 2 Ob fizioterapevtovi pripravljenosti brez pomoči dokonča 4 stopnice.
- () 1 Ob minimalni pomoči dokonča > 2 stopnici.
- () 0 Potrebuje pomoč, da ne pade oziroma ni zmožen poskusiti.

13. Stoja brez opore s stopalom pred stopalom

Navodila: (Fizioterapevt naj nalogo nazorno pokaže preiskovancu). Položite eno stopalo natančno pred drugo. Če čutite, da ne morete postaviti stopala ene noge tik pred stopalo druge, poskusite stopiti dovolj daleč naprej tako, da je peta sprednje noge pred prsti zadnje noge. (Za dosego treh točk mora dolžina koraka presegati dolžino stopala. Razdalja med stopali pa mora biti približno enaka posameznikovi normalni širini koraka).

- () 4 Samostojno postavi eno stopalo tik pred drugo in zadrži 30 sekund (peta – prsti).
- () 3 Samostojno postavi eno stopalo pred drugo in zadrži 30 sekund.
- () 2 Samostojno naredi manjši korak in zadrži položaj 30 sekund.
- () 1 Potrebuje pomoč, da napravi korak, vendar lahko zadrži položaj 15 sekund.
- () 0 Izgubi ravnotežje, medtem ko naredi korak ali stoji.

14. Stoja na eni nogi

Navodila: Stojte na eni nogi brez držanja, kolikor dolgo zmorete.

- () 4 Samostojno dvigne nogo in drži > 10 sekund.
- () 3 Samostojno dvigne nogo in drži od 5 do 10 sekund.
- () 2 Samostojno dvigne nogo in drži = ali > 3 sekunde.
- () 1 Poskuša dvigniti nogo, vendar je ne more zadržati 3 sekunde, lahko pa stoji samostojno.
- () 0 Nezmožen je poskusiti ali pa potrebuje pomoč, da ne pade.

() DOSEŽENO ŠTEVILO TOČK (največ = 56)