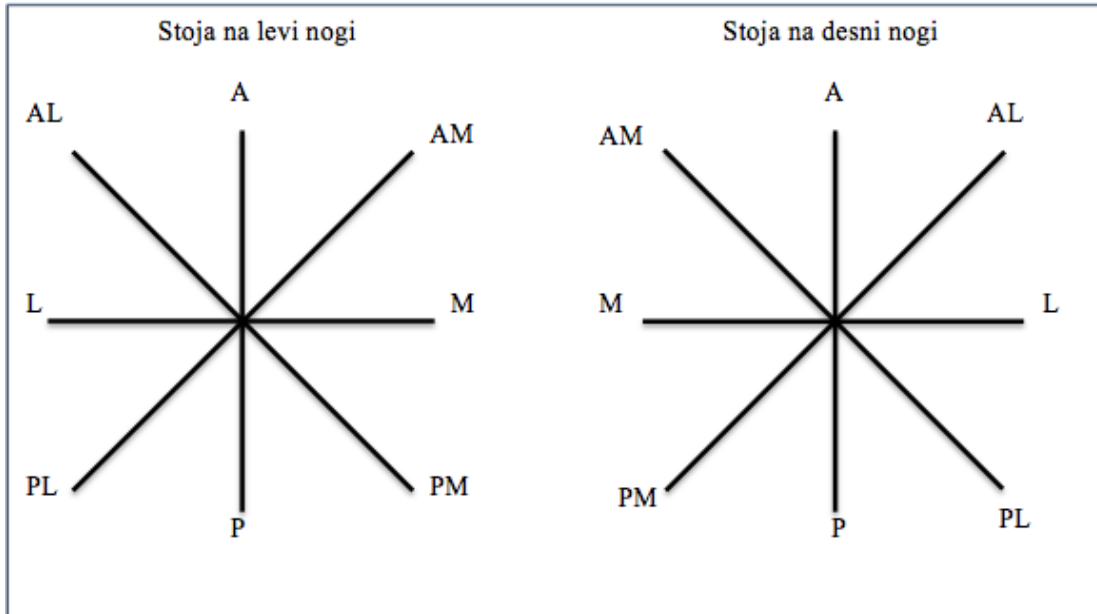


Priloga 1: TEST DOSEGA Z NOGO V OSMIH SMEREH

Naprave in pripomočki, postavitvev

Pri testiranju uporabimo osem papirnatih merilnih trakov in osem lepilnih trakov, ki jih nalepimo na tla, ter merilni trak.



Slika 3: Označba smeri glede na stojno nogo (A: anteriorna, AM: anteromedialna, M: medialna, PM: posteromedialna, P: posteriorna, PL: posterolateralna, L: lateralna in AL: anterolateralna)

Splošna navodila in postopek

Preiskovancu najprej razložimo test doseg z ного v osmih smereh, nato izmerimo relativno dolžino njegovega spodnjega uda po uveljavljenem protokolu. Prosimo ga, naj sezuje čevlje in se z eno nogo postavi na sredino stičišča trakov ter jo zadržuje čim bolj pri miru (peta se ne sme odlepiti od podlage), roke mora imeti v boku, drugo nogo najprej postavi ob stojno (začetni položaj). Z drugo nogo poskuša doseči najdaljšo mogočo razdaljo v dani smeri, brez pomoči rok in dviga stojne noge od podlage. Dotik z ного, s katero dosega, je lahen, samo s palcem, ta noga ne sme zagotavljati nobene podpore, nato se vrne v začetni položaj. Postopek ponovi za dosege v vseh osem smeri. Vrstni red dosegov je v smeri urnega kazalca glede na stojno nogo (dosega PL- in L-smeri morata biti izvedena za stojno nogo). Test ni časovno omejen. Preiskovanec ima na voljo štiri poskuse za vajo v vse smeri, pri čemer se razdalja ne meri, saj so dosegi namenjeni učenju. Sledi minuta počitka, nato preiskovanec poskuse ponovi še trikrat,

preiskovalec pa se med izvedbo zadnjih treh dosegov premika ob merilnem orodju in sproti zapisuje dosežene razdalje v pripravljeno tabelo za zapisovanje rezultatov. Preiskovanec lahko uporabi katera koli gibanja za doseg najdaljše razdalje, vendar mora stojno nogo obdržati na tleh in roke v boku. Poskus se ponovi, če se preiskovanec dotakne tal več kot enkrat, če z ного podrsa po traku, če z ного zgreši merilni trak, če se odrine z ного, s katero dosega, če ni sposoben zadržati zahtevanega položaja ali če preiskovalec presodi, da je preiskovanec kadar koli med izvedbo testa izgubil ravnotežje. Vsakega izmed treh izmerjenih rezultatov normaliziramo po formuli:

$$\% \text{ MAXR} = (\text{dosežena razdalja/dolžina spodnjega uda}) \times 100.$$

Iz treh normaliziranih vrednosti izračunamo povprečno vrednost, ki jo je preiskovanec dosegel pri posamezni smeri, kar je tudi končni rezultat testa.