

Priloga 1: TEST HOJE NA 10 METROV

Proga

Test se izvaja na trdi, ravni podlagi. Na progi, dolgi 14 m, označimo 0 m, 2 m, 12 m in 14 m (slika 1).



Slika 1: Izvedba testa hoje na 10 m

Izvedba testa

Preiskovanec prehodi naravnost 14 m. Hodi naj brez pomoči ali spremstva fizioterapevta. Če je varnost preiskovanca ogrožena, je spremstvo ali tudi pomoč dovoljena (to je treba zapisati). Preiskovalec z ročnim kronometrom meri čas hoje v osrednjih 10 metrih (lahko se uporabijo tudi fotocelice). Meriti začne, ko preiskovanec prestopi oznako za 2 m, in preneha, ko prestopi oznako za 12 metrov.

Preiskovanec hodi v varni obutvi, torej v športnih oziroma stabilnih čevljih. Če teh nima, naj hodi bos (tudi brez nogavic). Če je treba, uporablja pripomočke za hojo. Vrsto obutve in pripomočke za hojo zapišemo. Pri naslednjem testiranju je treba uporabiti iste.

Izvaja se test sproščene in hitre hoje. Izvedemo tri ponovitve z merjenjem časa, najprej sproščene hoje, nato še tri ponovitve hitre hoje. Pred začetkom preiskovancu ne demonstriramo testa in ga med njim ne spodbujamo.

Navodila pacientu

- Sproščena hoja: »Hodite kot običajno, s svojo sproščeno hitrostjo«.
- Hitra hoja: »Hodite hitro in varno, kot bi hoteli ujeti avtobus, vendar ne tecite«.

Iz izmerjenega časa v treh ponovitvah izračunamo povprečni čas, nato pa še hitrost sproščene in hitre hoje (m/s).

TEST HOJE NA 10 M	Merjenje 1	Merjenje 2	Merjenje 3	Povprečni čas (s)	Hitrost (m/s)
1. Sproščena hoja	_____				
2. Hitra hoja	_____				

Obutev:

Pripomočki za hojo:

Spremstvo ali pomoč: