

DOPOLNITEV ČLANKA: ČASOVNO MERJENI TEST VSTANI IN POJDI: PREGLED LITERATURE. FIZIOTERAPIJA 2013; 21 (1): 83–47.

Časovno merjeni test vstani in pojdi (angl. timed up and go test - TUG) je preprost in poceni merilni inštrument, ki je namenjen ocenjevanju osnovne premičnosti, predvsem starejših ljudi, saj vključuje vsakodnevne gibe, kot so vstajanje s stola, hojo, obrat in usedanje na stol (1). Navodila so v delu, v katerem avtorji omenjajo oznako trimetrške razdalje, precej ohlapna, saj dovoljujejo uporabo dobro vidnega lepilnega traku ali kakšno drugo dobro vidno oznako (1). Prav zato se v literaturi pri obratu pojavljata dve različici izvedbe testa, prva z oznako na tleh pri razdalji treh metrov, kjer se mora preiskovanec obrniti, in druga z drugo oznako (po navadi stožec) na razdalji treh metrov, okoli katere mora preiskovanec hoditi. Torej je bila strategija obrata prepuščena preiskovalcu, ki izbere oznako razdalje treh metrov, in posledično preiskovancu, ki test opravi bolj ali manj varno. Nedvomno je obrat s korakanjem lažja in varnejša oziroma stabilnejša strategija obračanja, ker je podporna ploskev med obračanjem veliko večja

kot pri obratu na mestu (2). Varnejša in lažja izvedba obrata pa ima po drugi strani za posledico pomembno daljši čas, ki je potreben za izvedbo testa (3). Časovno merjeni test vstani in pojdi lahko izvajamo v obeh različicah obrata, vendar je pomembno, da se ta podatek dokumentira.

Miroljub Jakovljevič

LITERATURA

1. Podsiadlo D, Richardson S (1991). The Timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc* 39: 142–8.
2. Hase K, Stein RB (1999). Turning strategies during human walking. *J Neurophysiol* 81: 2914–22.
3. Bergmann JH, Alexiou C, Smith IC (2009). Procedural differences directly affect timed up and go times. *J Am Geriatr Soc* 57(11): 2168–9.

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Ljubljana

Korespondenca/Correspondence: viš. pred. dr. Miroljub Jakovljevič, viš. fiziot., univ. dipl. org.; e-pošta: miroljub.jakovljevic@zf.uni-lj.si

Prispelo: 15.07.2013

Sprejeto: 12.08.2013