

Lestvica za oceno ravnotežja in premičnosti v zunanjem okolju (CB&M)

Ana Špoljar¹, Zdenka Zupanc Starič¹, Gaj Vidmar¹, Urška Puh¹

¹ Univerzitetni rehabilitacijski inštitut RS Soča, Ljubljana.

Prevod lestvice za oceno ravnotežja in premičnosti v zunanjem okolju (angl. Community balance & mobility scale – CB&M) in njenih navodil za izvedbo v slovenski jezik sta odobrili L. Inness in J. A. Howe iz Toronto Rehabilitation Institute, Kanada. www.torontorehab.com.

Izvorni članek:

Howe, J.A., Inness, E.L., Venturini, A., Williams, J.I., & Verrier, M.C. (2006). The Community Balance and Mobility Scale--a balance measure for individuals with traumatic brain injury. *Clinical Rehabilitation*, 20(10), 885–95.

Normativne vrednosti:

Zbarsky, K., Parsley, D., Clegg, H., Welch, T., Fernandes, C., Jaglal, S., Inness, E., Williams, J., McIlroy, W.E., & Howe, J. (2010). [Abstract] Community Balance & Mobility Scale (CB&M): Age-related reference values. *Physiotherapy Canada*, 62 (Suppl), 46.

BELEŽENJE IN TOČKOVANJE

Tehnična oprema

Za testiranje uporabljamo označeno stezo (načrt je opisan v nadaljevanju). Omogočen mora biti dostop do stopnic z ograjo (najmanj 8 stopnic).

Za izvedbo testa potrebujemo naslednjo opremo:

- štoparico;
- srednje veliko košaro za perilo ali večjo trdo škatlo enake velikosti (z dodanim 0,9-kg bremenom);
- tarčo, ki jo potrebujemo pri 8. postavki (krog iz papirja s premerom 20 cm s 5-cm črno piko na sredini);
- 2 vreči (napolnjeni s 3,4-kg bremenom).

Obleka

Preiskovanec naj ima oblečeno udobno in prilagajajočo se obleko, obut naj bo v obutev brez pet. Uporablja lahko orteze, če jih sicer uporablja.

Postopek ocenjevanja

Uporaba pripomočkov za hojo: vse naloge preiskovanec izvede brez pripomočka za hojo (izjemoma ga lahko uporabi pri 12. postavki – hoja po stopnicah navzdol).

Časovne naloge: znak ure pri nalogi pomeni, da je naloga časovno merjena.



Navodila za izvedbo naloge: za zanesljivo razumevanje naloge naj terapevt demonstrira vse naloge, ko daje navodila.

Standardiziran začetni položaj (če ni drugače navedeno): stoja s stopali rahlo narazen, zgornji udi ob telesu, glava v nevtralnem položaju s pogledom naravnost, s prsti na nogi se dotika startne črte.

Ocena izvedbe naloge: ocenimo prvi poizkus. Kadar je jasno, da preiskovanec ni razumel naloge, še enkrat razložimo in dovolimo dodaten poizkus ter ocenimo njegovo izvedbo.

Terapevt lahko primerja preiskovančevo izvedbo naloge z izvedbo naloge mlajših odraslih oseb z normalnim živčno-mišičnim sistemom.

Varnost preiskovanja: če terapevt oceni, da preiskovanec ni varen pri izvajanju naloge, naj je ne poizkuša izvesti. Glede na smernice točkovanja ocenimo del naloge, ki je bil izveden, oziroma ocenimo z oceno 0, če preiskovanec naloge ne poskusi izvesti.

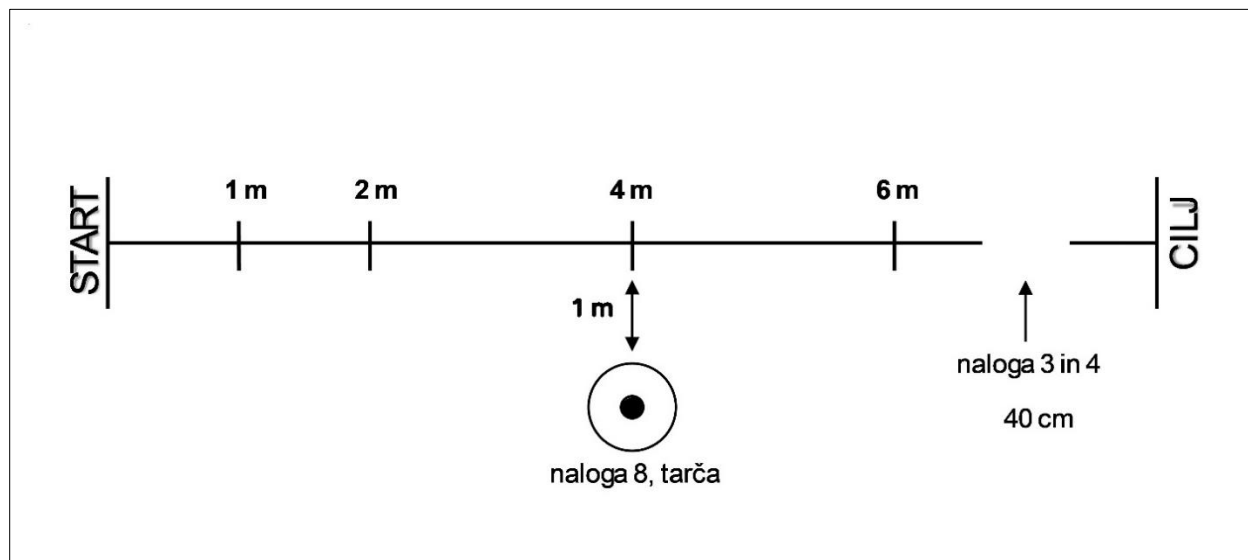
Počitek: počitek med nalogami je dovoljen, če ga preiskovanec potrebuje.

Pomen izrazov

Ravnotežne reakcije: za to ocenjevanje so ravnotežne reakcije opredeljene kot uporaba strategij gibanja trupa in udov za ohranjanje masnega središča nad podporno ploskvijo.

Steza za ocenjevanje

Celotna površina, potrebna za testiranje, je 10 m krat 2 m. Označena steza je dolga 8 m. Na začetku in koncu je označena z začetno in končno pravokotno črto. Črte lahko označimo z barvo ali lepilnim trakom, širokim 5 cm. Označimo tudi meje pri 1 m, 2 m, 4 m in 6 m. Če uporabljamo lepilni trak, je priporočljivo, da je razviden presledek dolžine 40 cm za 3. in 4. nalogo, kot prikazuje spodnja slika. Tarčo za 8. in 11. nalogo postavimo pri oznaki 4 m v višini preiskovančevih oči in 1 m stran od označene steze.



Slika 1: Steza za ocenjevanje z lestvico za oceno ravnotežja in premičnosti v zunanjem okolju

Uporaba označene steze:

Steza se uporablja za merjenje ravnotežja na dva načina:

- kot neposredno merilno orodje, ki je del ocenjevalnega kriterija, ko je stopalo postavljeno na trak (npr. pri tandemski hoji);
- kot pokazatelj, ali je preiskovanec sposoben med izvajanjem določene naloge vzdrževati gibanje v smeri naravnost (npr. pri hoji z usmerjenim pogledom).



1. STOJA NA ENI NOGI

- 1) Izvedba testa z desnim spodnjim udom,
- 2) izvedba testa z levim spodnjim udom.

Začetni položaj: standardiziran začetni položaj.

Navodila preiskovancu: »Stojte na desnem/levem spodnjem udu in zdržite, kolikor dolgo zmorete (vsaj 45 s). Glejte naravnost naprej.«

Navodila terapevtu: čas začnite meriti takoj, ko preiskovanec dvigne nogo od podlage. Ne dovolite, da se z dvignjeno nogo opre na podporno nogo.

Test je zaključen: ustavite štoparico, če preiskovanec premakne stopalo stojne noge iz začetnega položaja ali se z dvignjeno nogo dotakne tal.

OCENJEVANJE:

- | | |
|--|--|
| 0 | Ne zmore vzdrževati samostojne stoji na eni nogi oziroma je sposoben samo za kratek čas dvigniti nogo. |
| 1 | Sposoben je vzdrževati stoji na eni nogi od 2 do 4,4 s. |
| 2 | Sposoben je vzdrževati stoji na eni nogi od 4,5 do 9,9 s. |
| 3 | Sposoben je vzdrževati stoji na eni nogi od 10 do 19,9 s. |
| 4 | Sposoben je vzdrževati stoji na eni nogi ≥ 20 s. |
| 5 | Sposoben je vzdrževati stoji na eni nogi 45 s, stabilno in koordinirano. |
| Ni dovoljeno: čezmerne ravnotežne reakcije. | |

2. TANDEMSKA HOJA

Začetni položaj: standardiziran začetni položaj s stopalom pred začetkom označene steze.

Navodila preiskovancu: »Hodite po črti naprej, s peto se dotikajte prstov (peta–prsti). Stopali postavljajte naravnost na črto. Glejte naprej, ne glejte svojih stopal. Povedal/-a vam bom, kdaj se ustavite.«

Navodila terapevtu: če je preiskovanec sposoben, mu omogočite, da naredi največ 7 korakov. Za oceno štejete samo zaporedne korake, kjer je s peto na črti in je razdalja med peto in prsti ≤ 8 cm.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore samostojno narediti koraka po črti (npr. potrebuje pomoč, oporo na roke ali naredi zaščitni korak).
- 1 Zmore narediti samostojno 1 korak; dovoljeno je, da so prsti usmerjeni navzven.
- 2 Zmore narediti 2 ali 3 zaporedne korake po črti; dovoljeno je, da so prsti usmerjeni navzven.
- 3 Zmore narediti več kot 3 zaporedne korake; dovoljeno je, da so prsti usmerjeni navzven.
- 4 Zmore narediti več kot 3 zaporedne korake s pravilnim položajem stopal (peta in prsti so v stiku, stopala so ravno na črti, brez obračanja prstov navzven), prisotne so čezmerne ravnotežne reakcije.
- 5 Zmore narediti 7 zaporednih korakov s pravilnim položajem stopal (peta in prsti se stikajo, stopala so ravno na črti, brez obračanja prstov navzven); naloga je izvedena trdno, koordinirano.
Ni dovoljeno: čezmerne ravnotežne reakcije, vidni nadzor stopal.

3. TANDEMSKI OBRAT ZA 180°

Začetni položaj: tandemska stoja na začetku označene steze (glej prikazani diagram) – položaj peta–prsti (ne navzven obrnjeni prsti), roki ob telesu, glava je v nevtralnem položaju, pogled je usmerjen naprej. Preiskovanec lahko izbere, katero stopalo je spredaj. Pri doseganju položaja je dovoljena uporaba rok, med zadrževanjem tandemske stoje pa ne.

Navodila preiskovancu: »Malo dvignete pete, obrnite se okrog svoje osi v nasprotno smer brez ustavljanja. Položite pete na tla in zadržite ravnotežje v tem položaju.«

Navodila terapevtu: če je v tandemskem položaju spredaj desno stopalo, se preiskovanec obrne na levo; če je spredaj levo stopalo, se obrne v desno. Preiskovancu lahko pomagata, da zavzame začetni položaj.

Test je zaključen: če preiskovanec položi pete na tla ali naredi korak iz položaja.



Slika 2: Izvedba naloge tandemski obrat za 180°

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore samostojno stati v tandemskem položaju oziroma potrebuje pomoč ali oporo na roke.
- 1 Zmore samostojno stati v tandemskem položaju, ne zmore dvigniti pet oziroma začeti obrata.
- 2 Zmore začeti obrat, ne zmore pa ga dokončati za 180°.
- 3 Zmore dokončati obrat za 180°, med obračanjem se ustavlja, izvede premor na prstih.
- 4 Zmore tekoče dokončati obrat za 180°, ne zmore zadržati končnega položaja.
Ni dovoljeno: razdalja peta–prsti ne sme biti > 7,6 cm.
- 5 Zmore tekoče in koordinirano dokončati obrat za 180° in zadržati končni položaj (dovoljeno je, da so stopala v končnem položaju obrnjena rahlo navzven).
Ni dovoljeno: razdalja peta–prsti ne sme biti > 7,6 cm, čezmerne ravnotežne reakcije.

4. POMIKANJE VSTRAN Z ZASUKI STOPALA

Stranski zasuki na stopalu so opredeljeni kot izmenično obračanje na petah in prstih na eni nogi, med premikanjem vstran.

- 1) Ko preiskovanec stoji na desni nogi, se premika v desno stran.
- 2) Ko preiskovanec stoji na levi nogi, se premika v levo stran.



Slika 3: Izvedba naloge pomikanje vstran z zasuki stopala

Začetni položaj: preiskovanec stoji poleg prekinjene črte, na eni nogi (desno/levo), roki sta ob telesu, stopali sta pravokotno na črto.

Navodila preiskovancu: »Stojte na eni nogi (desni/levi) in se premikajte vstran z izmeničnim sukanjem stopal na petah in prstih. Neprekinjeno nadaljujte sukanje, dokler se s stopalom ne dotaknete črte, in zadržite ravnotežje v tem položaju.«

Navodila terapevtu: preiskovanec se premika vstran vzdolž prekinjene črte (40 cm). Pri ocenjevanju upoštevajte, da je en stranski zasuk definiran kot zasuk na peti in premik prstov vstran ali zasuk na prstih in premik pete vstran.

Test je zaključen: če naredi preiskovanec korak, poskoči ali se z nasprotno nogo dotakne tal.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore stati na eni nogi, na primer potrebuje pomoč ali oporo na roke, zmore narediti 1 stranski zasuk na kakršenkoli način.
- 1 Zmore narediti 2 stranska zasuka na kakršenkoli način.
- 2 Zmore narediti ≥ 3 stranske zasuke s stopalom, ne zmore dokončati razdalje 40 cm.
- 3 Zmore dokončati razdaljo 40 cm na kakršenkoli način, sprejemljivo je, če preiskovanec ne zmore zadržati končnega položaja.
- 4 Zmore dokončati razdaljo 40 cm neprekinjeno in ritmično, nadzoruje končni položaj na eni nogi.
Ni dovoljeno: ustavljanje med obračanjem, da zadrži položaj,
zavijanje iz ravne črte,
čezmerne ravnotežne reakcije,
čezmerne rotacije trupa pri obračanju.

5. POSKOKI NAPREJ

- 1) Poskoki z desno nogo,
- 2) poskoki z levo nogo.

Začetni položaj: stoja na eni nogi (desni/levi) s celim stopalom na črti. Peta je na notranjem robu začetne črte.

Navodila preiskovancu: »Stojte na desni oziroma levi nogi. Poskočite dvakrat naravnost vzdolž črte, da preskočite oznako pri 1 m, peta mora priti čez. Na koncu zadržite ravnotežje na desni oziroma levi nogi.«

Navodila terapevtu: priporočljivo je, da zaradi varnosti pri ocenjevanju terapevt pred ocenjevanjem naloge omogoči preiskovancu, da enkrat poskoči na mestu. Preiskovanec uspešno opravi nalogo, če se s peto dotakne prečne črte pri oznaki 1 m ali jo preskoči.

Test je zaključen: če se preiskovanec med poskoki dotakne tal s stopalom dvignjene noge.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore stati samostojno na eni nogi ali poskočiti oziroma potrebuje pomoč ali oporo na roke.
- 1 Zmore narediti 1 ali 2 poskoka s slabim nadzorom oziroma ne zmore zadržati položaja na eni nogi (tudi če mu za kratek trenutek uspe), ne dokonča 1 m.
- 2 Zmore narediti 2 nadzorovana zaporedna poskoka, ne zmore pa dokončati 1 m.
- 3 Zmore dokončati 1 m v 2 poskokih, ne zmore zadržati položaja na eni nogi oziroma se dotakne tal ali stopi z nasprotno nogo na tla; sprejemljivo je, da gre iz smeri črte.
- 4 Zmore dokončati 1 m v 2 poskokih, toda težko nadzoruje doskok oziroma skoči ali se obrne na stojnem stopalu, ko vzdrži položaj ob doskoku; dovoljen je odmik iz začrtane smeri.
Ni dovoljeno: dotik tal ali dostop z nasprotno nogo, da zadrži stabilen položaj.
- 5 Zmore dokončati 1 m v 2 poskokih, na koordiniran način in zadrži stabilen doskok
Ni dovoljeno: odmik iz začrtane smeri, čezmerne ravnotežne reakcije.

6. HOJA S POBIRANJEM PREDMETA S TAL



Začetni položaj: standardiziran začetni položaj. Vrečka z bremenom (0,9 kg) je položena na desno ali levo stran oznake pri 2 m – odvisno od tega, s katero roko jo bo preiskovanec pobral.

Navodila preiskovancu: »Hodite naprej, ne da bi se ustavili, poberte vrečo z bremenom in hodite naprej po črti.«

Navodila terapevtu: pri tej nalogi uporabljajte samo polovico označene steze. Čas začnite meriti, ko preiskovanec dvigne stopalo od tal. Ustavite štoparico, ko z obema stopaloma prestopi čez črto pri 4 m. Preiskovanec lahko za pobiranje uporablja manj okvarjeno roko. Tako se izognemo znižanju ocene zaradi slabše funkcije zgornjega uda in ocenimo ravnotežje.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore se skloniti, da bi samostojno pobral vrečko z bremenom, oziroma potrebuje pomoč ali oporo na roke.
- 1 Zmore se skloniti, ni zmožen vzdrževati sklonjenega položaja, da bi lahko pobral vrečko z bremenom, ali se samostojno dvigniti oziroma pri tem potrebuje pomoč ali se z rokami dotakne tal.
- 2 Zmore se skloniti, pobrati vrečko z bremenom in se vzravhati samostojno, vendar je med nalogo negotov, na primer ne nadaljuje hoje brez ustavljanja.
- 3 Zmožen se je skloniti in nadaljevati hojo z neprekinjenim gibanjem (oziroma nadaljuje hojo po krajšem postanku) v času ≤ 8 s ter v kateremkoli času med nalogo reagira z zaščitnim korakom.
- 4 Zmožen se je skloniti in pobrati ter hoditi z neprekinjenim gibanjem, v času ≤ 8 s in/ali uporabi čezmerne ravnotežne reakcije za zadrževanje ravnotežja v kateremkoli času izvajanja naloge.
Ni dovoljeno: odmik iz začrtane smeri.
- 5 Zmožen se je skloniti, pobrati in hoditi z neprekinjenim gibanjem ter v enakomernem ritmu, v času ≤ 4 s.
Ni dovoljeno: odmik iz začrtane smeri, čezmerne ravnotežne reakcije.

7. HOJA VSTRAN S KRIŽANJEM KORAKOV



Začetni položaj: preiskovanec stoji pri oznaki 2 m, s stopali pravokotno na trak. Prsti obeh nog naj prekrivajo označeno stezo.

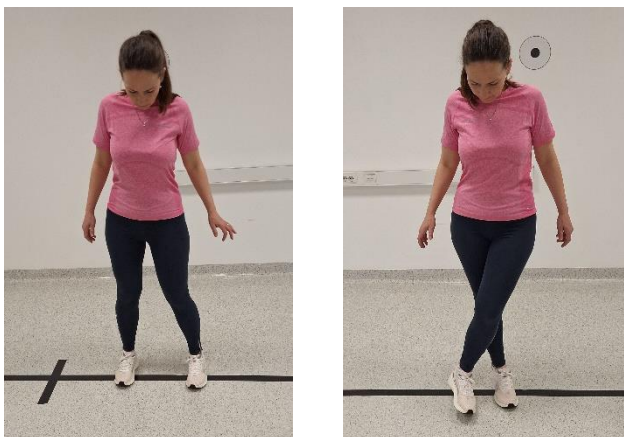
Navodila preiskovancu: »Premikajte se vzdolž črte s ponavljajočim se križanjem z eno nogo pred drugo. Postavite svoje stopalo na trak pri vsakem koraku. Spremenite smer vsakokrat, ko vam rečem »spremeni«. To naredite hitro, kolikor zmorete, vendar s hitrostjo, pri kateri se še počutite varno.«

Navodila terapevtu: preiskovanec se premika vstran ob črti levo in desno, med oznakama 2 m in 4 m, s ponavljajočim se križanjem stopal spredaj pred drugo nogo.

Dovoljeno je, da preiskovanec gleda črto za nadzor, kako postavlja stopala.

En križni korak vsebuje prekrižan korak (spredaj) in dostop s stopalom prek drugega ter korak z zadnjo nogo in dostop z njo v odkrižan položaj.

Za en cikel naj preiskovanec s križanjem korakov preходи razdaljo 2 m in se vrne. Test zahteva, da preiskovanec izvede dva cikla (skupno 8 m). Čas začnemo meriti takoj, ko preiskovanec dvigne nogo od podlage. Štoparico ustavimo, ko z obema nogama stopi čez končno oznako. Opozorite preiskovanca, da zamenja smer, z ukazom »spremeni«, ko z eno nogo prestopi oznako pri 2 m in 4 m. Preiskovanec naj bi mislil, da so spremembe smeri naključne.



Slika 4: Izvedba naloge hoja vstran s križanjem korakov

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore narediti niti enega križnega koraka v obe smeri, ne da bi izgubil ravnotežje ali potreboval pomoč (oporo).
- 1 Zmore narediti en križni korak v obe smeri brez opore, ne zmore pa med izvedbo z deli stopal dostopati na črto.
- 2 Zmore hoditi vstran s križanjem korakov v enem ali več ciklih do ali od oznake 2 m, ne zmore pa se pri vsakem koraku dotakniti črte.
- 3 Zmore narediti 2 cikla na katerikoli način (dvakrat do oznake 2 m in nazaj), pri čemer mora biti pri vsakem koraku del obeh stopal v stiku s črto.
- 4 Zmore narediti 2 cikla, kot je opisano pri oceni 3 v 12 do 15 s.
- 5 Zmore narediti 2 cikla v manj kot 12 s tekoče, ritmično, s koordiniranimi spremembami smeri, takoj po ustnem navodilu.

8. HOJA Z USMERJENIM POGLEDOM



- 1) Opraviti nalogo s pogledom v desno.
- 2) Opraviti nalogo s pogledom v levo.

Začetni položaj: standardiziran začetni položaj, za namestitev tarče glej sliko 1.

Navodila preiskovancu: »Hodite s svojo sproščeno hitrostjo do konca označene steze. Povedal/-a vam bom, kdaj pogledajte v tarčo. Nato jo ves čas gledajte, ko greste mimo nje. Povedal/-a vam bom, kdaj ponovno pogledajte naravnost predse. Poskusite, če je le mogoče, da med hojo ne zavijete s poti.«

Navodila terapevtu: ocenite preiskovanca, ko date navodilo, ne glede na osnovno okvaro, ki ga omejuje, na primer zmanjšano gibljivost v vratu ali trupu. Začnite meriti čas, ko preiskovanec dvigne stopalo od podlage. Ustavite štoparico, ko preiskovanec z obema stopaloma prestopi končno črto pri 8 m.

1. Pri oznaki 2 m recite preiskovancu: »Gledajte tarčo.«
2. Navodilo preiskovancu: »Zadržujte pogled v tarčo.« Gledati mora tudi nazaj čez ramo, dokler ne doseže oznake pri 6 m.
3. Pri oznaki 6 m dajte preiskovancu navodilo: »Gledajte naravnost naprej, dokler ne pridete do konca označene steze.«

Stojte tako, da boste lahko opazovali, ali preiskovanec zmore ves čas zadrževati usmerjen pogled v tarčo (videti ga morate v oči). Da preiskovancu zagotovimo varnost, potrebujemo drugo osebo, ki hodi z njim. Med izvajanjem naloge lahko preiskovanca spodbujamo k ohranjanju usmerjenega pogleda.

Ocenjujte tudi v nasprotni smeri. Ponovite nalogo tako, da začnete na nasprotni strani steze.



Slika 5: Izvedba naloge hoja z usmerjenim pogledom

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore hoditi in usmerjeno gledati, na primer se ustavi, da pogleda, ali potrebuje pomoč ali oporo na roke na katerikoli točki med nalogo.
- 1 Zmore neprekinjeno hoditi in začne gledati v tarčo, vendar izgubi usmerjenost pogleda v tarčo pred oznako 4 m.
- 2 Zmore neprekinjeno hoditi in zadržati usmerjen pogled, toda izgubi usmerjenost pogleda v tarčo po oznaki 4 m, na primer med tem, ko gleda nazaj čez ramo.
- 3 Zmore neprekinjeno hoditi in ohranjati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vendar naredi zaščitni korak.
- 4 Zmore neprekinjeno hoditi in ohranjati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vendar zavije iz smeri kadarkoli med nalogo.
- 5 Zmore neprekinjeno hoditi in ohranjati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vzdržuje smer hoje naravnost, stabilno in koordinirano, v času ≤ 7 s.
Ni dovoljeno: neenakomerna ali zmanjšana hitrost hoje, vidni nadzor stopal.

9. TEK Z NADZOROVANO USTAVITVIJO



Začetni položaj: standardiziran začetni položaj.

Navodila preiskovancu: »*Tecite, kolikor hitro zmorete, vendar varno, do konca označene steze. Ustavite se nenadoma, ko ste z obema stopaloma na končni črti, in zadržite položaj.*«

Navodila terapevtu: začnite meriti čas, ko dvigne prvo stopalo od podlage. Ustavite štoparico, ko sta obe stopali na končni črti. Ni pomembno, ali so stopala na končni črti postavljena zaporedoma ali vzporedno.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore teči (za kratek čas dvigniti obe stopali od podlage), temveč hitro hodi ali poskakuje z noge na nogo.
- 1 Zmore teči na kakršenkoli način, v času > 5 s.
- 2 Zmore teči na kakršenkoli način, v času > 3 s, vendar ≤ 5 s, toda ni sposoben nadzorovane ustavitve z obema stopaloma na črti, na primer naredi zaščitni korak ali čezmerne ravnotežne reakcije.
- 3 Zmore teči na kakršenkoli način, v času > 3 s, vendar ≤ 5 s, in izvede nadzorovano ustavitev z obema stopaloma na črti.
Ni dovoljeno: uporaba čezmernih ravnotežnih reakcij.
- 4 Zmore teči na kakršenkoli način, v času ≤ 3 s, vendar ne zmore izvesti nadzorovane ustavitve z obema stopaloma na črti, na primer naredi zaščitni korak oziroma korake ali čezmerne ravnotežne reakcije.
- 5 Zmore koordinirano in ritmično teči in se nadzorovano ustavi, z obema stopaloma na črti, v času ≤ 3 s.
Ni dovoljeno: čezmerne ravnotežne reakcije.

10. HOJA NAPREJ IN VZVRATNO

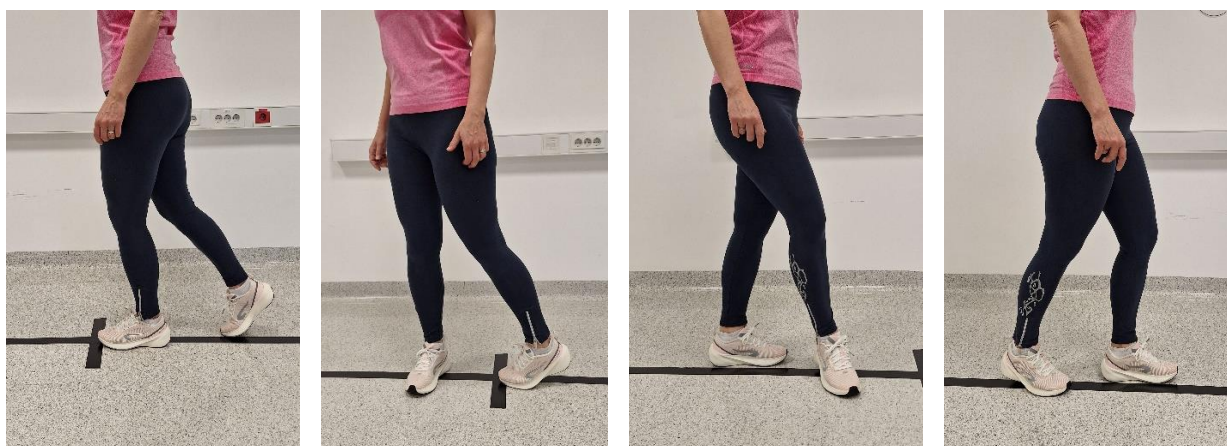


Začetni položaj: standardiziran začetni položaj.

Navodila preiskovancu: »Hodite do polovice označene steze, se obrnite, ko vam rečem, in nadaljujte hojo vzvratno proti cilju, dokler ne rečem, da se ustavite. Poskusite ne zaviti iz smeri. Hodite hitro, kot zmorete, vendar s hitrostjo, pri kateri se še počutite varno.«

Navodila terapevtu: začnite meriti čas, ko preiskovanec dvigne stopalo od tal. Ustavite štoparico, ko z obema stopaloma prestopi oznako pri 8 m. Preiskovanec naj se obrne pri oznaki 4 metrov. Sam si izbere smer obračanja.

- Šetje korakov, ki so potrebni za obrat 180°:
 - 1) prvi korak je obrnjen stran od smeri hoje;
 - 2) zadnji korak, ki je usmerjen proti startu, je obrnjen za 180° in z njim se začne hoja vzvratno.
- Dovoljeno je tudi, da se zasuka na eni nogi, namesto da obrat izvede s koraki.



Slika 6: Izvedba naloge hoja naprej in vzvratno

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore opraviti naloge, na primer potrebuje pomoč ali oporo na roke.
- 1 Nalogo zmore dokončati samostojno, mora se ustaviti, da vzdržuje oziroma ponovno vzpostavi ravnotežje, v kateremkoli času med izvajanjem naloge.
- 2 Zmore dokončati nalogo brez ustavljanja, vendar občutno zmanjša hitrost, na primer celoten čas je >11 s in/ali potrebuje 4 ali več korakov, da se obrne.
- 3 Zmore dokončati nalogo v ≤ 11 s in/ali zavije iz smeri naravnost, ko hodi vzvratno.
- 4 Zmore dokončati nalogo z neprekinjenim gibanjem v ≤ 9 s in/ali naredi zaščitni(e) korak(e) med obratom ali takoj po njem.
- 5 Zmore dokončati nalogo z neprekinjenim gibanjem in hitro, v času ≤ 7 s, ves čas hodi v smeri naravnost.

11. HOJA Z BREMENOM IN USMERJENIM POGLEDOM



- 1) Nalogo izvede, ko gleda desno.
- 2) Nalogo izvede, ko gleda levo.

Začetni položaj: standardiziran začetni položaj, dodatno v vsaki roki nosi plastično nakupovalno vrečko (težko 3,4 kg), za namestitev tarče glej sliko 1.

Navodila preiskovancu: »Nakupovalni vrečki nesite do končne črte, pri tem hodite s svojo sproščeno hitrostjo. Povedal/-a vam bom, kdaj pogledjte v tarčo. Glejte jo, medtem ko hodite. Povedal/-a vam bom, kdaj pogledjte ponovno naravnost. Poskusite ne zaviti iz smeri naravnost, medtem ko hodite.«

Navodila terapevtu: Točkujte preiskovanca po navodilih za 8. nalogo (hoja z usmerjenim pogledom). Preiskovanec lahko nosi le eno nakupovalno vrečko, če ne zmore nositi dveh zaradi motoričnih okvar zgornjega uda. Označite na obrazcu, če nosi le eno vrečko.

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore hoditi in usmerjeno gledati, na primer se ustavi, da pogleda, ali potrebuje pomoč ali oporo na roke na katerikoli točki med nalogo.
- 1 Zmore neprekinjeno hoditi in začne gledati v tarčo, vendar izgubi usmerjenost pogleda v tarčo ob ali pred oznako 4 m.
- 2 Zmore neprekinjeno hoditi in zadržati usmerjen pogled, vendar izgubi usmerjenost pogleda v tarčo po oznaki 4 m, na primer med tem, ko gleda nazaj čez ramo.
- 3 Zmore neprekinjeno hoditi in zadržati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vendar izvede zaščitni korak.
- 4 Zmore neprekinjeno hoditi in ohranjati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vendar zavije iz smeri kadarkoli med nalogo.
- 5 Zmore neprekinjeno hoditi in ohranjati usmerjen pogled v tarčo med oznakama 2 m in 6 m, vzdržuje smer hoje naravnost, stabilno in koordinirano, v času ≤ 7 s.

Ni dovoljeno: neenakomerna ali zmanjšana hitrost hoje, vidni nadzor stopal.

12. HOJA PO STOPNICAH NAVZDOL

Začetni položaj: preiskovanec mirno stoji na podestu (najmanj 8 stopnic). Če je preiskovanec manj spreten, lahko začnete na prvi ali tretji stopnici od spodaj.

Navodila preiskovancu: »Hodite po stopnicah navzdol, poskusite brez uporabe ograje.«

Navodila terapevtu: če je potrebno, lahko pri tej nalogi preiskovanec uporabi sprehajalno palico (za oceno 1 ali 2).

OCENJEVANJE:

- 0 Ne zmore stopiti navzdol niti 1 stopnice ali se mora oprijemati ograje oziroma potrebuje pomoč.
- 1 Zmore stopiti navzdol 1 stopnico, z uporabo sprehajalne palice ali brez nje.
Ni dovoljeno: uporaba ograje (od ocene 1–5).
- 2 Zmore prehoditi 3 stopnice navzdol na katerikoli način, z uporabo sprehajalne palice ali brez nje (npr. hoja z dostopanjem ali s prestopanjem).
- 3 Zmore prehoditi 3 stopnice navzdol s prestopanjem ali zmore hojo navzdol po celotnem nizu stopnic z dostopanjem, oboje brez sprehajalne palice.
Ni dovoljeno: uporaba sprehajalne palice (od ocene 3–5).
- 4 Zmore hojo navzdol po celotnem nizu stopnic s prestopanjem, vendar nerodno in slabo koordinirano.
- 5 Zmore hojo navzdol po celotnem nizu stopnic s prestopanjem, ritmično in koordinirano.

*BONUS

Če preiskovanec doseže 4 ali 5 točk in če terapevt oceni, da bi bila izvedba z višjo težavnostjo varna, ga prosi, da ponovi nalogo hoje po stopnicah navzdol in pri tem nosi oteženo košaro za perilo z bremenom 0,9 kg. Sprejemljivo je, da preiskovanec občasno pogleda stopnice.

Dodajte bonus točko k oceni 4 ali 5, če je preiskovančeva hoja navzdol med tem, ko nosi košaro za perilo varna in brez potrebe po stalnem vidnem nadzoru stopal. Če preiskovanec ne zmore držati košare z eno ali obema rokama, ne more pridobiti bonus točk.

Navodila preiskovancu: »Držite košaro za perilo pred seboj v višini pasu, hodite navzdol brez vidnega nadzora stopal. Zaradi varnosti lahko občasno pogledate stopnice.«

13. DOSTOPANJE IN SESTOPANJE S STOPNICE



- 1) Izvedba z vodilno desno nogo,
- 2) izvedba z vodilno levo nogo.

Začetni položaj: standardiziran položaj, preiskovanec stoji na vznožju stopnišča pred stopnico.

Navodila preiskovancu:

- 1) »Z dostopanjem se dvigajte na to stopnico in sestopajte z nje hitro, kot zmorete, vendar varno, dokler ne rečem »stop«. Vzorec je desna-leva noga gor in desna-leva noga dol, brez vidnega nadzora stopal.«
- 2) »Z dostopanjem se dvigajte na to stopnico in sestopajte z nje hitro, kot zmorete, vendar varno, dokler ne rečem »stop«. Vzorec je leva-desna noga gor in leva-desna noga dol, brez vidnega nadzora stopal.«

Navodila terapevtu: začnite meriti čas, ko preiskovanec dvigne stopalo od podlage. Nehajte štopati, ko zaključi 5 ciklov. Cikel je eno zaključeno dostopanje na stopnico in sestopanje z nje.

OCENJEVANJE:

- 0** Nezmožen dostopiti navzgor na stopnico samostojno, potrebuje pomoč ali ograjo, da se vzpne.
- 1** Zmore dostopiti navzgor na stopnico samostojno, vendar ne zmore sestopiti z nje samostojno, na primer potrebuje oporo na ograjo in/ali pomoč osebe pri sestopu.
- 2** Zmore dostopiti na stopnico in sestopiti z nje (1 cikel) samostojno brez opore na ograjo ali pomoči. Dovoljen je vidni nadzor stopal.
- 3** Zmore dokončati 5 ciklov. Sprejemljivo je nekoordinirano gibanje ali spreminjanje hitrosti ali ritma.
Ni dovoljeno: vidni nadzor stopal.
- 4** Zmore dokončati 5 ciklov $v > 6 \text{ s}$ in $< 10 \text{ s}$. Sprejemljivo je nekoordinirano gibanje ali spreminjanje hitrosti ali ritma.
Ni dovoljeno: vidni nadzor stopal.
- 5** Zmore dokončati 5 ciklov $v \leq 6 \text{ s}$ ritmično in koordinirano.
Ni dovoljeno: vidni nadzor stopal.

Lestvica za oceno ravnotežja in premičnosti v zunanjem okolju
(angl. Community Balance & Mobility Scale – CB&M)

Preiskovanec:

Preiskovalec:

Datum:

CB&M-naloge	Opombe	Sprejem	Odpust
1. STOJA NA ENI NOGI 0 Ne zmore vzdrževati položaja. 1 2–4,4 s 2 4,5–9,9 s 3 10–19,9 s 4 ≥ 20 s 5 45 s, stabilno in koordinirano	»Pogled naravnost naprej.« Test končamo, če se stopalo stojne noge premakne iz začetnega položaja ali se dvignjena noga dotakne tal.	Levo Desno	
2. TANDEMSKA HOJA 0 Ne zmore. 1 1 korak 2 2–3 zaporedni koraki 3 > 3 zaporedni koraki 4 > 3 zaporedni koraki 5 7 zaporednih korakov	»Glejte črto pred seboj, ne v stopala.« } razdalja peta–prsti } $< 3''$ (za oc. 2, 3) } peta–prsti dotik in stopalo } naravnost (za oc. 4 in 5)		
3. TANDEMSKI OBRAT ZA 180° 0 Ne zmore vzdrževati tandemskega položaja. 1 Zmore stati v položaju, ne pa dvigniti pet ali začeti obrata. 2 Začne obrat, vendar ga ne dokonča do 180°. 3 Konča obrat za 180°, vendar s postanki (odmori na prstih). 4 Tekoče konča obrat za 180°, a ne zadrži končnega položaja. 5 Tekoče konča obrat za 180° in zadrži končni položaj.	Test končamo, če se s petami dotakne tal ali naredi korak iz položaja.		
4. POMIKANJE VSTRAN Z ZASUKI STOPALA 0 Ne zmore. 1 1 stranski zasuk 2 2 stranska zasuka 3 ≥ 3 stranski zasuki, vendar < 40 cm 4 40 cm na kakršen koli način in/ali ne zadrži končnega položaja 5 40 cm neprekinjeno, ritmično z nadzorovano ustavitvijo	Test končamo, če poskoči ali se z dvignjeno nogo dotakne tal.	Levo Desno	
5. POSKOKI NAPREJ 0 Ne zmore. 1 1–2 poskoka, nenadzorovana 2 2 poskoka, nadzorovana, ne zmore pa dokončati 1 m 3 Dokonča 1 m z 2 poskokoma, ne zmore zadržati končnega položaja (se dotakne tal). 4 1 m z 2 poskokoma, težko nadzoruje doskok (poskoči ali se zasuka) 5 1 m z 2 poskokoma, koordinirano s stabilnim doskokom	Test končamo, če se z dvignjeno nogo dotakne tal.	Levo Desno	
6. HOJA S POBIRANJEM PREDMETA S TAL 0 Ne zmore se skloniti. 1 Zmore se samo skloniti. 2 Negotovo se skloni in vzravna, vendar ne nadaljuje hoje brez ustavljanja. 3 Se skloni in neprekinjeno hodi naprej, v času ≤ 8 s, zaščitni korak. 4 Se skloni in neprekinjeno hodi naprej, v času ≤ 8 s, čezmerne ravnotežne reakcije. 5 Se skloni in neprekinjeno hodi naprej, v času ≤ 4 s.			

7. HOJA VSTRAN S KRIŽANJEM KORAKOV 0 Ne zmore narediti enega križnega koraka v obe smeri brez opore. 1 1 križni korak na kakršenkoli način. 2 Izvede 1 cikel ali več brez dotika črte pri vsakem koraku. 3 Izvede 2 cikla, z vsakim korakom se dotakne črte. 4 izvede 2 cikla, z vsakim korakom se dotakne črte, 12 – 15 s 5 izvede 2 cikla, z vsakim korakom se dotakne črte, <12 s	»Naredite nalogo hitro, kot zmorete, s hitrostjo, pri kateri se še počutite varno. «		
8. HOJA Z USMERJENIM POGLEDOM 0 Ne zmore hoditi in gledati tarče (npr. se ustavi). 1 Izvede nalogo, vendar izgubi pogled v tarčo pri/ pred oznako 4 m. 2 Izvede nalogo, vendar izgubi pogled v tarčo po oznaki 4 m. 3 Izvede nalogo in vzdržuje pogled v tarčo med oznakami 2–6 m, s prisotnim zaščitnim korakom. 4 Izvede nalogo, vzdržuje pogled v tarčo med oznakami 2–6 m, vendar zavije iz smeri. 5 Izvede nalogo v ravni liniji, trdno in koordinirano, ≤ 7 s.	»Hodite s svojo sproščeno hitrostjo.«	Levo	
		Desno	
9. TEK Z NADZOROVANO USTAVITVIJO 0 Ne zmore teči. 1 Teče, čas je > 5 s. 2 Teče, čas je > 3 s vendar ≤ 5 s, ne zmore se nadzorovano ustaviti. 3 Teče, čas je > 3 s vendar ≤ 5 s, nadzorovano se ustavi, obe stopali sta na črti. 4 Teče, čas je ≤ 3 s, ne zmore se nadzorovano ustaviti. 5 Teče, čas je ≤ 3 s, nadzorovano se ustavi, obe stopali sta na črti, gibanje je koordinirano in ritmično.	»Tecite, kakor hitro lahko. Ustavite se na končni črti in zadržite položaj.«		
10. HOJA NAPREJ IN VZVRATNO 0 Ne zmore. 1 Opravi nalogo, vendar se mora ustaviti, da ohrani ravnotežje. 2 Opravi nalogo z zmanjšano hitrostjo, čas je > 11 s, ali potrebuje 4 ali več korakov za obrat. 3 Opravi nalogo v ≤ 11 s in/ali ni siguran pri hoji nazaj. 4 Opravi nalogo v ≤ 9 s in/ali naredi zaščitni korak med obratom ali takoj po obratu. 5 Opravi nalogo v ≤ 7 s, vzdržuje ravno linijo.	»Hodite hitro, kot zmorete, s hitrostjo, pri kateri se še počutite varno.«		
11. HOJA Z BREMENOM IN USMERJENIM POGLEDOM (Ocene so enake kot pri 8. nalogi hoja z usmerjenim pogledom)	»Hodite s svojo sproščeno hitrostjo.«	Levo	
		Desno	
12. HOJA PO STOPNICAH NAVZDOL 0 Ne zmore niti ene stopnice ali potrebuje oporo na ograjo ali asistenco. 1 Zmore navzdol eno stopnico s palico ali brez nje. 2 Zmore navzdol tri stopnice s palico ali brez nje, v kakršnemkoli vzorcu. 3 Zmore tri stopnice navzdol s prestopanjem ali ves niz stopnic z dostopanjem. 4 Zmore ves niz stopnic s prestopanjem, nespretno. 5 Zmore ves niz stopnic s prestopanjem, ritmično in koordinirano. 1+ dodatna točka, če nosi košaro (utež 0,9 kg).	brez sp. palice brez opore		
13. DOSTOPANJE IN SESTOPANJE S STOPNICE 0 Ne zmore dostopiti na stopnico, potrebuje asistenco ali ograjo. 1 Dostopi na stopnico, potrebuje pa pri sestopu asistenco ali ograjo. 2 Dostopi na stopnico in sestopi z nje (1 cikel). 3 Dokonča 5 ciklov. 4 Dokonča 5 ciklov v > 6 s, vendar < 10 s. 5 Dokonča 5 ciklov v ≤ 6 s ritmično.	»Naredite hitro, kot lahko, vendar varno. Poskusite ne gledati pod noge.«	Levo	
		Desno	
SKUPNI IZID		/96	/96