

## Toiminnalliset testit

Nimi \_\_\_\_\_

Pvä \_\_\_\_\_

### TIMED UP AND GO –TESTI sovellettu

Istumasta seisomaan nousu → 3m kävely → kynän nostaminen → kääntyminen → kävely takaisin → istuutuminen

Ohje mitattavalle:

- ”Lähtömerkin saatua nouse seisomaan, kävele itsellesi luontevaa ja turvallista vauhtia tuon merkityn viivan yli, nosta kynä lattialta, käänny, kävele takaisin ja istuudu takaisin tuolille.”
- Lähtökäsky: ”nyt!”

Aika (0,1s tarkkuudella)	Huomioita	Apuväline
mittaustulos:		

Suoritus	Arvosteluasteikko pohjautuen ICF-luokitukseen/ Asennon vaihtaminen	Tulos
100%	testi onnistuu sujuvasti, aikaa kuluu 0-15s	1
75%	testi onnistuu, mutta aiheuttaa oireita ja/tai ergonomiassa lieviä puutteita, aikaa kuluu 0-15s	0.75
50%	testi onnistuu, mutta suorituksessa hitautta, puutteita ergonomiassa ja/tai lattialta esineen nostaminen hankaloitunut, aikaa kuluu 16-45s	0.50
25%	testissä ei onnistu kynän ottaminen ja/tai tarvitsee tukea testisuorituksessa, aikaa kuluu yli 45s.	0.25
0%	testi ei onnistu lainkaan	0

### NOSTAMINEN/KANTAMINEN

5kg:n korin nostaminen lattialta → 2m:n matkan kantaminen pöytätasolle → nostaminen ja kantaminen takaisin lattialle

Huomioita: \_\_\_\_\_

Suoritus	Arvosteluasteikko pohjautuen ICF-luokitukseen / Nostaminen ja kantaminen	Tulos
100%	Onnistuu korin nostaminen ja kantaminen	1
75%	Lieviä oireita, ergonomiassa lieviä puutteita, mutta korin nostaminen/kantaminen onnistuu.	0.75
50%	Huomattavia oireita, ergonomiassa puutteita, mutta korin nostaminen/kantaminen onnistuu.	0.50
25%	Korin nostaminen ei onnistu. Hankaluutta korin kantamisessa, mutta onnistuu.	0.25
0%	Korin nostaminen/kantaminen ei onnistu.	0

### KURKOTTELUT YLÖSPÄIN

Pallon kurkottelut puolapuiden ylätasolle 5 x vuorotellen oikealla ja vasemmalla

	Huomioita
<b>Oikea</b>	
<b>Vasen</b>	

Suoritus	Arvosteluasteikko pohjautuen ICF-luokitukseen / Käden ja käsivarren käyttäminen	Tulos
100%	Onnistuu	1
75%	Lieviä oireita, mutta suoritus onnistuu	0.75
50%	Huomattavia oireita, haasteita asennon hallinnassa, kurkottelut onnistuu toisella kädellä hartiatasolle ja toisella hartiatason yläpuolelle	0.50
25%	Kurkottelut onnistuvat hartiatasolle molemmilla käsillä	0.25
0%	Kurkottelut jäävät hartiatason alapuolelle	0