Mini Best Test
(nicht validierte deutsche Version)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Antizipation

1. Vom Sitz in den Stand

Anleitung: „Verschränken Sie Ihre Arme vor Ihrer Brust. Benutzen Sie nicht Ihre Hände beim Aufstehen und lehnen Sie nicht Ihren Rücken gegen die Lehne des Stuhls."

(2) Normal: Kommt in den Stand, ohne die Hände zu benutzen.
(1) Moderat: Kommt in den Stand mit Benutzung der Hände, beim ersten Versuch.
(0) Erschwert: Nicht in der Lage, ohne Hilfe aufzustehen, oder braucht mehrere Versuche mit Hilfe der Hände.

2. Fersenheben

Anleitung: „Stellen Sie Ihre Füße ca. schulterbreit nebeneinander. Heben Sie die Fersen so weit Sie können und halten Sie diese Position für mindestens 3 Sekunden."

(2) Normal: Stabil für 3 Sekunden mit maximaler Höhe.
(1) Moderat: Fersen sind oben, aber nicht die gleiche Höhe, wie wenn mit Hilfe der Hände des Therapeuten, oder nicht stabil innerhalb der 3 Sekunden.
(0) Erschwert: < 3 sec.

3. Einbeinstand

(Benötigt Stoppuhr) (Werte nur die Seite mit dem schlechteren Score, zähle nur den besseren Versuch)

Anleitung: „Nehmen Sie die Hände an Ihre Hüften, schauen Sie geradeaus und heben Sie ein Bein. Das Bein, das gehoben wird, darf nicht den Boden berühren."

Links: Zeit in Sekunden, Versuch 1 : _____ Rechts: Zeit in Sekunden, Versuch 1 : _____

Versuch 2 : _____ Versuch 2 : _____

(2) Normal: 20 sec.
(1) Moderat: < 20 sec.
(0) Erschwert: Nicht in der Lage, Bein zu heben.

(2) Normal: 20 sec.
(1) Moderat: < 20 sec.
(0) Erschwert: Nicht in der Lage, Bein zu heben.

Sub Score : Total Score:

Reaktive Gleichgewichtskontrolle

4. Kompensatorische Schrittkorrektur - Vorwärts

Anleitung: „Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit. Die Arme hängen an den Seiten herunter. Lehnen Sie sich nach vorne gegen meine Hände, soweit es für Sie möglich ist. Versuchen Sie höchstens einen Schritt umzusetzen, um beispielsweise einen Fall zu verhindern."

(2) Normal: Ausgleich durch einen großen, sicheren Schritt.
(1) Moderat: Mehr als ein Schritt wurde benötigt.
(0) Erschwert: Kein Schritt, würde fallen ohne Hilfe oder fällt.

5. Kompensatorische Schrittkorrektur - Rückwärts

Anleitung: „Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit. Die Arme hängen an den Seiten herunter. Lehnen Sie sich nach hinten gegen meine Hände, soweit es für Sie möglich ist."

(2) Normal: Ausgleich durch einen großen, sicheren Schritt.
(1) Moderat: Mehr als ein Schritt wurde benötigt.
(0) Erschwert: Kein Schritt, würde fallen ohne Hilfe oder fällt.

6. Kompensatorische Schrittkorrektur - Seitlich

(Werte nur den schlechteren Score)

Anleitung: „Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit. Die Arme hängen an den Seiten herunter. Lehnen Sie sich zur Seite gegen meine Hände, soweit es für Sie möglich ist."

Links :
(2) Normal: Gleicht selbstständig mit einem Schritt aus (Crossover oder Side Step - OK).

(1) Moderat: Mehrere Schritte nötig, um auszugleichen.

(0) Erschwert: Fällt oder kann nicht ausgleichen.

Rechts:
(2) Normal: Gleicht selbstständig mit einem Schritt aus (Crossover oder Side Step - OK).

(1) Moderat: Mehrere Schritte nötig, um auszugleichen.

(0) Erschwert: Fällt oder kann nicht ausgleichen.

Sub Score : Total Score:

Sensorische Orientierung

(Stoppuhr benötigt)

7. Stand, Füße eng zusammen, Augen offen, feste Unterlage

Anleitung: „Legen Sie Ihre Hände an die Hüfte, stellen Sie Ihre Füße so eng wie möglich zusammen und schauen Sie geradeaus. Bleiben Sie so stabil stehen wie möglich, bis ich „Stop“ sage.“

Zeit in Sekunden : _____

(2) Normal: 30 sec.
(1) Moderat: < 30 sec.
(0) Erschwert: Nicht möglich.

8. Stand, Füße eng zusammen, Augen geschlossen, feste Unterlage

Anleitung: „Legen Sie Ihre Hände an die Hüfte, stellen Sie Ihre Füße so eng wie möglich zusammen und schließen Sie die Augen. Bleiben Sie so stabil stehen wie möglich, bis ich „Stop“ sage.“

Zeit in Sekunden : _____

(2) Normal: 30 sec.
(1) Moderat: < 3 sec.
(0) Erschwert: Nicht möglich.

9. Anstieg/Erhöhung - Augen geschlossen

Anleitung: „Stellen Sie sich bitte auf die Erhöhung mit den Zehen in Richtung höchste Stelle. Die Arme hängen seitlich herunter und die Augen sind geschlossen.“

Zeit in Sekunden : _____

(2) Normal: 30 sec.
(1) Moderat: Steht ohne Hilfe < 30 sec. oder kippt auf der Unterlage um.
(0) Erschwert: Nicht möglich.

Sub Score : Total Score:

Dynamische Testung Gang

10. Veränderung Ganggeschwindigkeit

Anleitung: „Beginnen Sie in Ihrem normalen Tempo zu gehen. Wenn ich „schnell“ sage, laufen Sie so schnell wie möglich. Wenn ich „langsam“ sage, laufen Sie sehr langsam.“

(2) Normal: Eindeutige Geschwindigkeitsveränderung, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.

(1) Moderat: Nicht in der Lage, die Geschwindigkeit zu ändern oder Zeichen von Gleichgewichtsproblemen.

(0) Erschwert: Nicht in der Lage, die Geschwindigkeit zu ändern UND Gleichgewichtsprobleme.

11. Gehen mit Kopfdrehungen - Horizontal

Anleitung : „Gehen Sie in Ihrem normalen Tempo los. Wenn ich „rechts“ sage, drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, wenn ich „links“ sage, drehen Sie Ihren Kopf nach links, während Sie in einer Linie gehen.“

(2) Normal: Geht mit Kopfdrehungen ohne Änderungen in Ganggeschwindigkeit.

(1) Moderat: Geht mit Kopfdrehungen mit reduzierter Geschwindigkeit.

(0) Erschwert: Geht mit Kopfdrehungen und Probleme, die Balance zu halten.

12. Gehen mit Drehungen (ganzer Körper)

Anleitung: „Gehen Sie in Ihrem normalen Tempo los. Wenn ich „drehen“ sage, drehen Sie sich in die entgegengesetzte Richtung und halten an. Wenn Sie stehen, sollten Ihre Füße eng zusammen stehen.“

(2) Normal: Dreht sich schnell (< 3 Schritte), Füße sind eng geschlossen, gute Balance.

(1) Moderat: Dreht sich langsam (> 4 Schritte), Füße sind eng geschlossen, gute Balance.

(0) Erschwert: Nicht möglich zu drehen, ohne die Füße geschlossen zu halten, ohne Gleichgewichtsprobleme.

Sub Score : Total Score:

13. Über Hindernisse steigen

Anleitung: „Gehen Sie in Ihrem normalen Tempo los. Wenn Sie bei dem Hindernis angekommen sind, steigen Sie darüber, gehen Sie nicht drumherum."

(2) Normal: In der Lage über das Hindernis zu steigen, minimale Geschwindigkeitsveränderung und gute Balance.

(1) Moderat: In der Lage über das Hindernis zu steigen, berührt es allerdings oder zeigt vorsichtiges Verhalten in Form von Geschwindigkeitsreduktion im Gang.

(0) Erschwert: Nicht in der Lage über das Hindernis zu steigen oder geht um das Hindernis herum.

14. Timed Up & Go mit Dual Task

(3 Meter) (Bei einer Abweichung von mehr als 10% bei TUG mit und ohne Dual Task zieht man einen Punkt ab bei der Bewertung)

Anleitung: „Wenn ich „los" sage, stehen Sie vom Stuhl auf und gehen in Ihrem normalen Tempo bis zur Markierung, drehen sich um und setzen sich wieder auf den Stuhl."

Anleitung mit Dual Task: „Zählen Sie rückwärts von _____ während Sie vom Stuhl aufstehen, in Ihrem normalen Tempo bis zur Markierung gehen, sich umdrehen und sich wieder hinsetzen. Zählen Sie währenddessen weiter."

TUG Sekunden : _____ Dual Task TUG Sekunden : _____

(2) Normal: Kein Unterschied im Sitzen, Gehen, Stehen zwischen Rückwärts zählen und TUG & TUG ohne Dual Task.

(1) Moderat: Dual Task nimmt Einfluss auf Gehen oder Zählen (>10%) im Vergleich zum TUG ohne Dual Task.

(0) Erschwert: Hört auf zu Gehen beim Zählen oder hört auf zu Zählen beim Gehen.

Sub Score : Total Score:

Ablauf:

Rahmenbedingungen:
Testpersonen sollten flache Schuhe tragen oder die Tests ohne Socken durchführen.

Equipment:
Stuhl ohne Lehne und ohne Rollen, ansteigende Erhöhung, Stoppuhr,
Hindernis (Box) - ca. 22 cm hoch, Maßband für 3 Meter, Marker (Tape) oder Hütchen.

Auswertung:

Maximal sind 28 Punkte aus 14 Aufgaben zu erreichen. Pro Aufgabe gibt es 0-2 Punkte zu holen. Hierbei steht 0 für das schlechteste und 2 Punkte für das beste funktionelle Ergebnis.
Wenn die Testperson ein Hilfsmittel bei der Durchführung der Aufgaben braucht, wird das notiert.

Für Aufgabe 3 zählt man nur den Score von einer Seite zusammen, nämlich von der Seite mit dem schlechteren Score, allerdings dabei nur den besseren Versuch.

Für Aufgabe 6 zählt dasselbe, d.h. man zählt nur eine Seite und zwar die mit dem schlechteren Score.

Für Aufgabe 14 zieht man bei einer Abweichung von mehr als 10% zwischen TUG mit und ohne Dual Task einen Punkt ab bei der Bewertung.

Quelle:
University Oregon 2004