

8-talls balansetest

MANUAL

Utstyr

Det er ikke behov for utstyr i forbindelse med gjennomføring av testen.

Før testen starter kreves markeringstape (eller lignende) for å konstruere selve 8-tallet.

Konstruksjon av 8 – tallet: Beskrevet på baksiden av testen.

Instruksjoner til pasient

Testen skal helst utføres uten sko. Dersom du må bruke sko skal disse være stødige og ha lave hæler.

Start i området der sirklene møtes å gå to runder rundt i 8-tallet i eget tempo uten å komme bort i tapelinjene.

Fortsett selv om du trækker på eller utenfor linjene.

Vi tester bare en – 1 gang.

Instruksjoner til fysioterapeut

Vis testen en - 1 gang for pasienten.

Noter på testen om pasienten bruker sko eller ikke under testgjennomføringen.

Stå midt foran pasienten ved 8-tallets langside ved start, og beveg deg under testen noen skritt til hver side slik at du kan se feiltråkkene så godt som mulig.

Regn sammen alle feiltråkk på og utenfor linjene.

Poengbedømming

Resultatet av testen er summen av alle feiltråkk på og utenfor linjen

Testens målefeil er 2 feiltråkk.

Gjennomsnittsverdien er 7 feiltråkk for revmatikere i funksjonsklasse 2.

Gjennomsnittsverdien er 21 feiltråkk for 76 år gamle, friske kvinner.