

КОМПЛЕКСНА БАГАТОРІВНЕВА СИСТЕМА ПРОГНОЗУВАННЯ МОБІЛЬНОСТІ (СНАМР)

Форма для підрахунку балів

Дата _____ Ім'я _____ Випробувач _____

Інструкції: Безпека перш за все, жодне завдання не повинно виконуватися, якщо учасник або тестувальник вирішать, що виконання завдання становить небезпеку. Всі учасники повинні проходити тестування лише в добре підбраному протезі. Не мотивуйте учасника та не давайте порад щодо збільшення ефективності. Пункт тестування 3 проводиться у випадку дискваліфікації або падіння під час тестування 1 і 2. Запишіть «Найкращий час/бали» між двома випробуваннями для кожного тесту в стовпчику «Конверсія». Використовуйте таблицю нижче для того, щоб перетворити результат «Найкращий час/бали» в СНАМР-оцінку. Сума чотирьох оцінок дорівнюватиме загальному балу.

Стан нижньої кінцівки	Неушкоджена	ТТ	KD	TF	Інше
Ліва кінцівка					
Права кінцівка					

Пункти тестування	Випробування 1	Випробування 2	Випробування 3	Конверсія	
	Тест Час/бали	Тест Час/бали	Тест Час/бали	Найкращий час/бали	СНАМР-оцінка
1. Стійка на одній нозі (секунди). Руки схрещені на грудях, нога піднята на висоті мінімум 15,2 см від підлоги, зберігайте стійку на одній нозі протягом 30 сек. максимум для кожної ноги.	Ліва			(Додайте час для лівої і правої ноги)	
	Права				
2. Тест Едгрена на координацію (бали). Запишіть кількість балів за кожен крок в сторону інтервалом в 1 м, протягом 10 с. У випадку невиконання завдання запишіть 0.					
3. Т-тест (секунди). Запишіть час, необхідний для проходження маршруту. У випадку невиконання завдання запишіть 0.					
4. Тест «Іллінойс» на спритність (секунди). Запишіть час, необхідний для проходження маршруту. У випадку невиконання завдання запишіть 0.					

Коментарі:

Загальна
СНАМР-оцінка

/ 40

КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ПРОГНОЗУВАННЯ МОБІЛЬНОСТІ ВИСОКОГО РІВНЯ АКТИВНОСТІ

Бал тесту	Стійка на одній нозі (сек.)	Тест Едгрена (бали)	Т – тест (сек.)	Тест «Іллінойс» (сек.)
	Діапазон оцінки часу			
0	0	< 5	> 124	> 65.4
0.5	0.1 – 3.3			
1	3.4 – 6.6	5 – 7	50.7 – 123.9	60 – 65.4
1.5	6.7 – 10.0			
2	10.1 – 13.3	8 – 10	45.7 – 50.6	59.9 – 54.5
2.5	13.4 – 16.6			
3	16.7 – 19.9	11 – 13	45.6 – 40.8	54.4 – 49.0
3.5	20 – 23.2			
4	23.3 – 26.5	14 – 16	40.7 – 36.0	48.9 – 43.5
4.5	26.6 – 29.8			
5	29.9 – 33.1	17 – 19	35.9 – 31.1	43.4 – 38.0
5.5	33.2 – 36.4			
6	36.5 – 39.7	20 – 22	31.0 – 26.2	37.9 – 32.5
6.5	39.8 – 43			
7	43.1 – 46.3	23 – 25	26.1 – 21.3	32.4 – 27.0
7.5	46.4 – 49.6			
8	49.7 – 52.9	26 – 28	21.2 – 16.5	26.9 – 21.5
8.5	53.0 – 56.2			
9	56.3 – 59.5	29 – 31	16.4 – 11.6	21.4 – 15.9
10	60	> 32	< 11.6	< 15.9

ІНСТРУКЦІЇ СНАМР-ПРОТОКОЛУ

Тестування СНАМР може проводитись одним або двома лікарями одночасно, фізичними терапевтами та представниками інших реабілітаційних спеціальностей. Середній час для проведення СНАМР-тестування становить менше 15 хв. Необхідне обладнання: секундомір, 2 стільці або ходунки, 1 конус висотою 15,2см, 1 таймер зворотного відліку, 1 лічильник, мінімум 8 або максимум 18 конусів, 1 рулон стрічки, записник та ручка. Мінімальний простір для виконання тесту становить 13 x 10 метрів. Наступні **5 правил для виконавців** були встановлені для підтримки надійності та достовірності СНАМР-тестування:

- 1) не мотивувати та не надавати підказок учасникам;
- 2) інструктор повинен дослівно прочитати інструкцію та продемонструвати маршрут проходження кожного із чотирьох тестів;
- 3) учаснику надається не менше двох спроб для завершення кожного із чотирьох пунктів випробування;
- 4) якщо учасник не може завершити виконання завдання під час двох спроб через дискваліфікацію або падіння, йому пропонується третя спроба;
- 5) учасникам пропонується не більше трьох спроб для виконання тестів.

РЕЗУЛЬТАТИ СНАМР-ТЕСТУВАННЯ

Система підрахунку балів зводиться до діапазону від 0 до 10 по кожному із чотирьох пунктів тестування (Додаток 2). Конвертовані СНАМР-оцінки усіх чотирьох пунктів тестування сумуються для отримання загальної оцінки, в діапазоні від 0 до 40, де 40 – найвищий рівень продуктивності, а ≥ 33 – граничний рівень, еквівалентний продуктивності діючих військовослужбовців без ампутації.

Нижче наведено **опис, процедура оцінки та усні інструкції для кожного із пунктів тестування.**

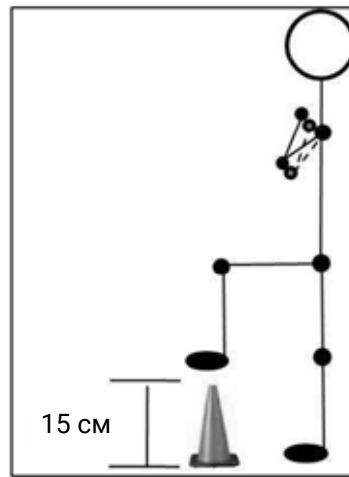
СТІЙКА НА ОДНІЙ НОЗІ (СОН) – SINGLE LEG STANCE (SLS)

Обладнання:

1 секундомір;
2 крісла або ходунки;
конус (коробка) висотою 1-15,2 см).

Схема зони СОН:

Для безпеки по обидва боки від учасника встановлюють два стільці або перед учасником встановлюють один ходунок. Учасник стає за конус або блок заввишки 15,2 см, щоб побачити, як його піднята нога знаходиться на належній висоті (Малюнок 1).



Опис тесту СОН:

Стоячи на рівній поверхні, комфортно розставте ноги. Для оптимальної рівноваги кінцівка стійки може бути відрегульована перед підняттям стопи від підлоги. За командою «Готовність» учасник складає руки на грудях. Учасник починає тест, коли одна нога відривається від підлоги і запускається секундомір. Стопа повинна залишатися на відстані 15,2 см від підлоги, після опускання годинник зупиняється. Тестувальник надає допомогу в режимі очікування для безпеки. Тестове положення зберігається максимум 30 секунд.

Перевіряються обидві нижні кінцівки.

Оцінка тесту СОН (SLS):

Учасник виконує одну успішну спробу для кожної нижньої кінцівки. Можна зробити не більше 3 спроб для кожної нижньої кінцівки. Час, записаний після кожного випробування, записується з точністю до 0,1 секунди протягом максимального часу 30 секунд. Секундомір запускається, коли нога відривається від підлоги. Коли минуло 30 секунд роботи з однією кінцівкою, подальші випробування для цієї кінцівки не потрібні. Якщо нога торкається підлоги, нерухома нога втрачає контакт з підлогою (стрибок), або рука торкається спинки стільця чи ходунків, розгляд завершується.

Найкращий час СОН для лівої та правої нижніх кінцівок додається разом, щоб отримати «Кращий комбінований час/Бали» і перетворюється на «Оцінку СНАМР».

ТЕСТ ЕДГРЕНА НА КООРДИНАЦІЮ (ESST)

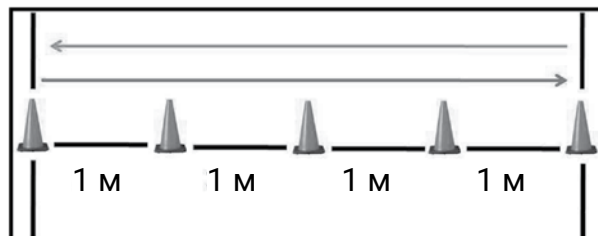


Обладнання, необхідне для виконання ESST:

- 5 конусів (або маркувальний скотч);
- 1 таймер зворотного відліку;
- 1 лічильник;
- 1 вимірювальна рулетка.

Схема зони тестування ESST:

Довжина шляху становить 4 метри, з чотирма інтервалами, розділеними конусом через кожен один метр (Малюнок 2). Інтервали вимірюються від центру кожного конуса. Тестер (реабілітолог) встає попереду або позаду учасника.



Опис тесту ESST:

Учасник починає стояти за крайнім лівим конусом. Учаснику наказують НЕ схрещувати ноги під час обходу. За командою Тестера «Вперед» учасник робить крок вправо, поки його права нога не торкнеться або не перетне зовнішню позначку конуса або стрічки. Потім учасник робить крок убік ліворуч, поки його ліва нога не торкнеться або не перетне лівий зовнішній конус або позначку стрічки. Учасник якомога швидше робить кроки вперед-назад до зовнішніх конусів протягом 10 секунд. Між кожним випробуванням робиться 60-секундна перерва.

Оцінка ESST:

Учаснику дається один бал за кожен відрізок в 1 метр, пройдений протягом 10 секунд. Якщо учасник падає, схрещує ноги або зупиняється, цей результат оцінюється як 0.

Найкраща продуктивність Edgren Side Step Test (найбільша кількість балів/метрів) обирається як «Кращий комбінований час/Бали» і перетворюється на «Оцінку CHAMP».

T-ТЕСТ

Обладнання, необхідне для проведення

T-тесту:

5 конусів;

секундомір;

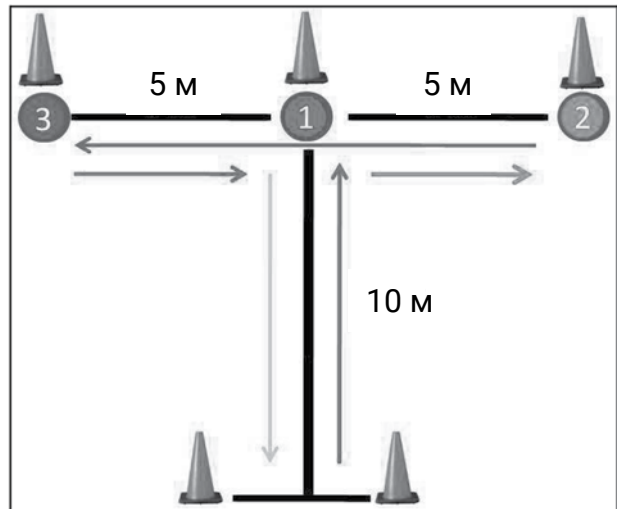
1 рулон виміральної стрічки.

Схема T-тестової зони:

Розміри T-тесту становлять 10 м x 10 м і площа руху позначається 5 конусами.

Схема руху наступна: лінія старту і фінішу розмічаються стрічкою між двома конусами, перша позначка/центральный конус (конус №1) встановлюється на відстані 10 метрів від стартової лінії, а два інші конуси (конус №2 і конус №3) встановлюють на відстані 5 метрів від центрального конуса, утворюючи лінію «Т».

Інтервали вимірюються від центру кожного конуса або позначки. Безпосередньо за фінішною лінією необхідна 3-метрова зона уповільнення, для того щоб уникнути уповільнення перед фінішною лінією або запобігти травмам, якщо є стіна.



Опис T-тесту:

Учасник стоїть на лінії старту.

За командою Тестера (реабілітолога) «Вперед» учасник біжить або рухається якомога швидше:

- а) вперед до центрального конуса або позначки (конус №1).
- б) кроки вправо на 5 метрів до правого конуса або позначки (конус №2).
- в) кроки вліво на 10 метрів до лівого конуса або позначки (конус №3).
- д) відступає на 5 метрів назад до центрального конуса або позначки (конус №1) і біжить або рухається якомога швидше назад за фінішну лінію.

Тестер запускає секундомір на «Вперед» і зупиняється, коли учасник пересікає фінішну лінію. Між кожним випробуванням учаснику надається 60-секундна перерва.

Оцінка T-тесту:

Час записується в секундах.

Якщо учасник падає, схрещує ноги або зупиняється, це оцінюється як 0.

Найшвидша продуктивність записується в як «Кращий комбінований час/Бали» і перетворюється на «Оцінку CHAMP».

ТЕСТ «ІЛЛІНОЙС» НА СПРИТНІСТЬ (СЕКУНДИ)

Обладнання, необхідне для виконання

Тесту «Іллінойс»:

8 конусів;

секундомір;

1 рулон вимірювальної стрічки.

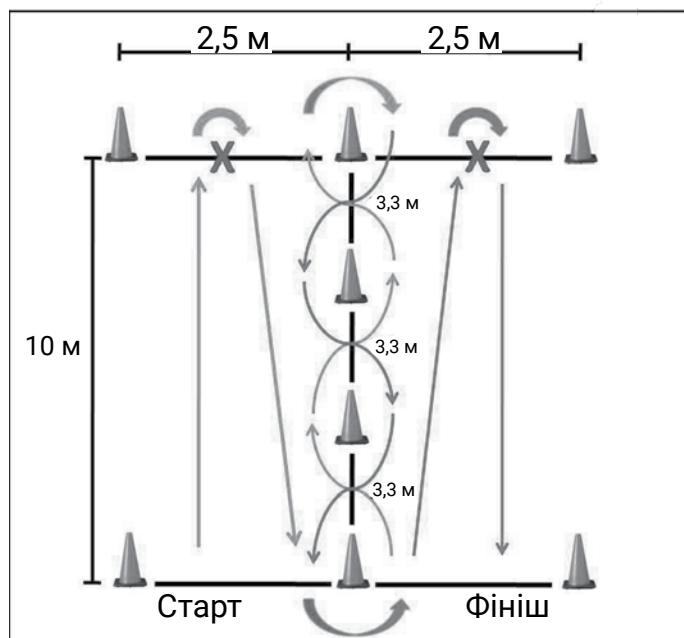
Схема зони тестування:

Розмір зони тестування становить 10 м х 5 м і позначений 8 конусами (Малюнок 4).

Чотири центральні конуси розташовані на відстані 3,3 метра один від одного. Чотири кутові конуси розташовані на відстані 2,5 метра від центральних конусів. Інтервали вимірюються від центру кожного конуса або позначки.

Безпосередньо за фінішною лінією потрібна 3-метрова зона уповільнення, щоб уникнути уповільнення перед фінішною лінією або запобігти травмам, якщо є стіна.

У випадку, якщо підлога є слизькою, можна використовувати додатковий неслизький килим або килимок.



Опис тесту «Іллінойс»:

Учасник розпочне тест, лежачи обличчям до підлоги за стартовою лінією, зібравши руки вбік і повернувши голову в сторону або обличчям вперед.

За командою «Вперед» запускається секундомір; учасник встає на ноги і біжить або рухається якомога швидше:

- а) вперед до досягнення першої 10 метрів і повернення назад до першого центрального конуса
 - б) пробігти вгору і назад навколо чотирьох центральних конусів
 - в) вперед до другої позначки та відмітки 10 метрів і повернутись назад до фінішу
- Тестер (реабілітолог) запускає секундомір на «Вперед» і зупиняється, коли учасник перетинає фінішну пряму.

Оцінка тесту «Іллінойс»:

Якщо учасник падає, схрещує ноги або зупиняється, цей результат оцінюється як 0.

Найшвидша продуктивність записується в як «Кращий комбінований час/Бали» і перетворюється на «Оцінку CHAMP».

