

TIMED UP & GO (TUG)

Тест “Встань та Йди”

Мета: оцінити мобільність пацієнта

Обладнання: секундомір

Настанова: пацієнти одягають звичайне взуття, за потреби використовують допоміжні засоби для ходьби. Для початку посадіть пацієнта в звичайне крісло і позначте на підлозі лінію довжиною 3 метри (або 10 кроків).

Пацієнт _____

Дата _____

Час _____

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПАЦІЄНТА:

Коли я кажу «Вперед!», я хочу щоб ви:

- Піднялися з крісла.
- Пройшли по лінії в звичайному темпі ходьби.
- Розвернулися.
- Повернулися до крісла в звичайному темпі ходьби.
- Знову сіли в крісло.

1. Почніть відлік часу з команди «Вперед!»

2. Зупиніть відлік часу, коли пацієнт знову сяде в крісло.

3. Зафіксуйте час.

Час в секундах: _____

Для дорослих осіб, які виконують TUG-тест більше 12 сек., існує ризик падіння.

Примітка: Заради безпеки, завжди залишайтеся поруч з пацієнтами!

СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Спостерігайте за постануральною рівновагою пацієнта, поставою, ходою, довжиною кроку та похитуванням.

Оберіть всі необхідні відповіді:

- Повільна невпевнена ходьба
- Втрата рівноваги
- Короткі кроки
- Недостатній або відсутній розмах рук
- Тримається за стіну, щоб утримувати рівновагу Човгання
- Використовує допоміжний засіб неправильно
- Поворот «єдиним блоком» — патологічний поворот голови, тулуба і тазу як єдиного цілого, а не окремих сегментів у послідовності зверху-вниз, що спостерігається в здорових людей.

Ці зміни можуть бути ознакою неврологічних порушень, що потребують додаткової оцінки.