

Klinische Tests zur Beurteilung der Mobilität

Timed up and go-Test

Ausrüstung:

Stuhl mit Armlehne, Streckenmarkierung auf dem Fußboden 3,0 m, Stoppuhr

Test:

Zeit, die die Testperson braucht, um sich vom Stuhl zu erheben, 3 Meter zu gehen – wenn nötig mit Gehhilfe – eine 180 Grad Wende durchzuführen, zurück zum Stuhl zu gehen und die Ausgangsposition wieder einzunehmen.

Ergebnis:

- ≤ 10 Sekunden: keine Mobilitätsstörung anzunehmen
- 11 – 29 Sekunden: Interpretation nur in Zusammenschau mit weiteren Parametern möglich
- ≥ 30 Sekunden: Mobilitätseinschränkung und Sturzgefährdung anzunehmen

Tandemstand-Test

Ausrüstung:

eventuell gerade Linie auf dem Fußboden 0,5 m, Stoppuhr

Test:

Die Testperson steht aufrecht, beide Füße sollen genau hintereinander auf eine (gedachte) Linie gesetzt werden, die Ferse des vorderen Fußes genau vor die Fußspitze des hinteren. Bei Unsicherheit stabilen seitlichen Halt, z.B. an einem Tisch suchen. Es wird die Zeit gemessen, wie lange die Testperson stehen kann.

Ergebnis:

- < 10 Sekunden: Gleichgewichtsstörung und Sturzgefährdung anzunehmen
- ≥ 10 Sekunden: keine Gleichgewichtsstörung anzunehmen

Chair-rising-Test

Ausrüstung:

Stuhl ohne Armlehne, Stoppuhr

Test:

Zeit, die die Testperson braucht, um so rasch als möglich 5x hintereinander, ohne sich mit den Armen abzustützen, vom Stuhl komplett aufzustehen und sich wieder zu setzen. Wenn möglich, sollten dabei die Arme vor der Brust gekreuzt werden. Im Stehen müssen die Beine vollständig gestreckt werden.

Ergebnis:

- ≤ 10 Sekunden: keine kraftbedingte Gangunsicherheit anzunehmen
- ≥ 11 Sekunden: Gangunsicherheit (hauptsächlich wegen Muskelschwäche) anzunehmen