

TASAPAINOTESTI

Testin tarkoituksena on arvioida pystyasennon hallintaa erilaisissa seisoma-asennoissa. Arvioitavat asennot ovat a) semitandem, b) jalat rinnakkain ja c) tandem

Testi tehdään 70 vuotta täyttäneille henkilöille, jotka pystyvät seisomaan itsenäisesti ilman tukea tai apuvälinettä. Apuvälineen kanssa liikkuvalla henkilöltä tiedustellaan, pystyykö hän turvallisesti seisomaan ilman apuvälinettä. Testitilanne järjestetään niin, että tutkittava saa tarvittaessa tukea esimerkiksi pöytätasosta. Tutkimushoitaja varmistaa tutkittavan turvallisuuden suorituksen aikana seisomalla riittävän lähellä tutkittavaa valmiina tukemaan häntä tarvittaessa.

Tutkittavaa pyydetään riisumaan kengät, sillä testi suoritetaan sukat jalassa (tai paljain jaloin). Ennen jokaista testisuoritusta tutkimushoitaja selittää ja näyttää kunkin testiliikkeen tutkittavalle.

Tasapainotesti aloitetaan semitandem-asennosta (a), jossa takimmaisensa jalan isonvarpaan tyvinivel on etummaisensa jalan kantapään sisäosaa vasten. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin. Tutkittava, joka ei pysy semitandem-asennossa 10 sekuntia, kokeilee jalat rinnakkain -seisontaa (b): jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan ja samansuuntaisesti eteenpäin. Jos tutkittava pysyy semitandem-asennossa 10 sekuntia, kokeilee hän tandem-seisontaa (c): jalat ovat peräkkäin niin että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan, ikään kuin seisoi viivalla. Jalkaterät ovat samansuuntaisesti eteenpäin. Tutkittava saa ottaa tukea, kunnes jalkojen oikea testiasento löytyy. Ennen varsinaista testiä hän saa kokeilla oikeaa asentoa ja valita, kumman jalan asettaa eteen.

a) Semitandem



b) Jalat rinnakkain



c) Tandem



Kun oikea testiasento on löytynyt, tutkimushoitaja sanoo:

”Pysykää tässä asennossa 10 sekunnin ajan. Oletteko valmis?”.

Kun tutkittavan irrottaa otteensa tuesta, ajanotto käynnistetään **”nyt”** -komennolla. Testin aikana tutkittava saa liikuttaa käsiään, vartaloaan ja koukistaa alaraajojaan, mutta jalkojen on pysyttävä paikallaan lattiassa. Katseen kohdistamisesta ei anneta ohjetta tutkittavalle.

Aikaa otetaan 10 sekunnin ajan tai kunnes tutkittava liikuttaa jalkojaan alustalla tai tarvitsee tukea tasapainon säilyttämiseksi. Testi pysäytetään **”seis”**-komennolla ajanoton samanaikaisesti päättyessä. Ensimmäinen yritys merkitään tulokseksi. Testiä ei saa yrittää uudelleen.

Tulos kummastakin testiasennosta kirjataan tiedonkeruuohjelmaan, ja jos tulos on alle 10 sekuntia, se kirjataan desimaalin tarkkuudella. Ellei testiä tehty, on syy kirjattava tiedonkeruuohjelman huomio-kohtaan.