

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΠΕΔΙΟΥ

Σας παραθέτουμε οδηγίες για τις δοκιμασίες πεδίου με τις οποίες θα αξιολογηθούν οι συμμετέχοντες στην εκδήλωση και τα αποτελέσματά τους θα καταγραφούν στη φόρμα αξιολόγησης. Οι δοκιμασίες πεδίου είναι τρεις :

- α) Δοκιμασία Δύναμης των Κάτω Άκρων
- β) Δοκιμασία Ισορροπίας (μονοποδική στήριξη)
- γ) Timed Up and Go Test.

Οι δοκιμασίες θα πρέπει να εκτελεστούν με κάθε προσοχή και θα πρέπει να προηγηθούν του προγράμματος άσκησης των συμμετεχόντων.

Δοκιμασία Δύναμης των Κάτω Άκρων

<https://fallsassistant.org.uk/falls-assessment/staying-steady/activity-strength-levels/leg-strength-test/>

Η **δοκιμασία σηκώματος 30 δευτερολέπτων από την καρέκλα** μετρά τη δύναμη των κάτω άκρων, η οποία είναι απαραίτητη για να ανεβείτε σκάλες, να περπατήσετε αποστάσεις, να σηκωθείτε από μια καρέκλα, μπανιέρα ή αυτοκίνητο και να σηκωθείτε όταν βρεθείτε στο πάτωμα. Η δύναμη του κάτω μέρους του σώματος βοηθά επίσης στη μείωση του κινδύνου από προβλήματα ισορροπίας και τις πτώσεις.

Για να ολοκληρώσετε αυτή την απλή δοκιμασία, θα πρέπει να έχετε μια σταθερή καρέκλα, που να στηρίζεται ενάντια σε έναν τοίχο για να μην κινείται, και ένα ρολόι ή χρονόμετρο.

Εκτέλεση

1. Καθίστε στη μέση της καρέκλα με την πλάτη σας ίσια
2. Βάλτε τα πόδια σας πάνω στο πάτωμα
3. Βάλτε τα χέρια σας διπλωμένα μπροστά στο στήθος σας
4. Με το πρόσταγμα «πάμε» σηκωθείτε εντελώς όρθιος, στη συνέχεια καθίστε κανονικά (εντελώς) και πάλι
5. Επαναλάβετε όσες φορές μπορείτε μέσα σε 30 δευτερόλεπτα

Δοκιμασία Ισορροπίας

<https://fallsassistant.org.uk/falls-assessment/staying-steady/activity-strength-levels/balance-test/>

Αυτή η **δοκιμασία ισορροπίας** μετρά πόσο καλά μπορείτε να σταθείτε στο ένα πόδι, καθώς είναι σημαντικό να έχετε καλή ισορροπία όταν πάτε να αποφύγετε μια πτώση.

Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δοκιμασία, θα πρέπει να έχετε μια σταθερή καρέκλα, που να στηρίζεται ενάντια σε έναν τοίχο για να μην κινείται, και ένα ρολόι ή χρονόμετρο.

Εκτέλεση

1. Σταθείτε δίπλα από την καρέκλα ή από μια επιφάνεια που μπορείτε να στηριχθείτε με τα χέρια σας στο πλάι
2. Σηκώστε το ένα πόδι σας από το πάτωμα και ξεκινήστε τη χρονομέτρηση.
3. Προσπαθήστε να σταθείτε στο ένα πόδι (διαλέξτε το καλύτερο πόδι σας) για όσο χρονικό διάστημα περισσότερο μπορείτε
4. Σταματήστε τη χρονομέτρηση όταν θα ακουμπήσει το άλλο πόδι σας κάτω ή χάσετε την ισορροπία σας και πρέπει να κρατηθείτε από κάπου
5. Στόχος σας είναι τα 45 δευτερόλεπτα.

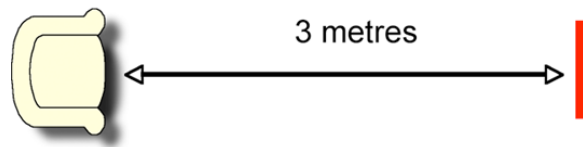


Timed up and Go test (TUG)

Το **Timed Up and Go Test** σχεδιάστηκε για την αξιολόγηση της κινητικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Είναι μια απλή, εύχρηστη δοκιμασία λειτουργικής απόδοσης. Καταγράφεται ο χρόνος που απαιτείται για την έγερση του ατόμου από την καρέκλα, το περπάτημα μιας απόστασης τριών μέτρων, στροφή, περπάτημα πίσω στην καρέκλα και κάθισμα σ' αυτήν.

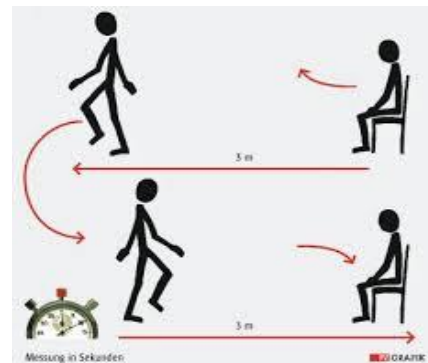
Για την εκτέλεση θα χρειαστούμε μια καρέκλα (με πλάτη και στηρίγματα), ένα μέτρο, μια ταινία, και ένα ρολόι ή χρονόμετρο.

Από την καρέκλα μετράμε και σημειώνουμε μια απόσταση 3 μέτρων.



Εκτέλεση

1. Με το παράγγελμα μας ο ασθενής σηκώνεται από την καρέκλα και ξεκινάει η χρονομέτρηση
2. Περπατείστε προς την ταινία (3 μέτρα)
3. Γυρίστε γύρω από την ταινία
4. Επιστρέψτε και καθίστε στην καρέκλα
5. Μόλις καθίσει ο ασθενής σταματάει και η χρονομέτρηση



Φυσιολογικά ο χρόνος που απαιτείται για την εκτέλεση της δοκιμασίας είναι 7-10''

Καλή σας επιτυχία