Δοκιμασία Ισορροπίας

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 , ο φυσικοθεραπευτής σας χρησιμοποιήσει 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.