+30 protokołów i wizualnych kart oceny sprawności fizycznej

Pomiary ciała, mobilność i próby ruchowe



Powtarzalne pomiary

Przygotuj to samo miejsce, sprzęt i instrukcję. Zapisz porę dnia, obuwie i ostatni wysiłek.







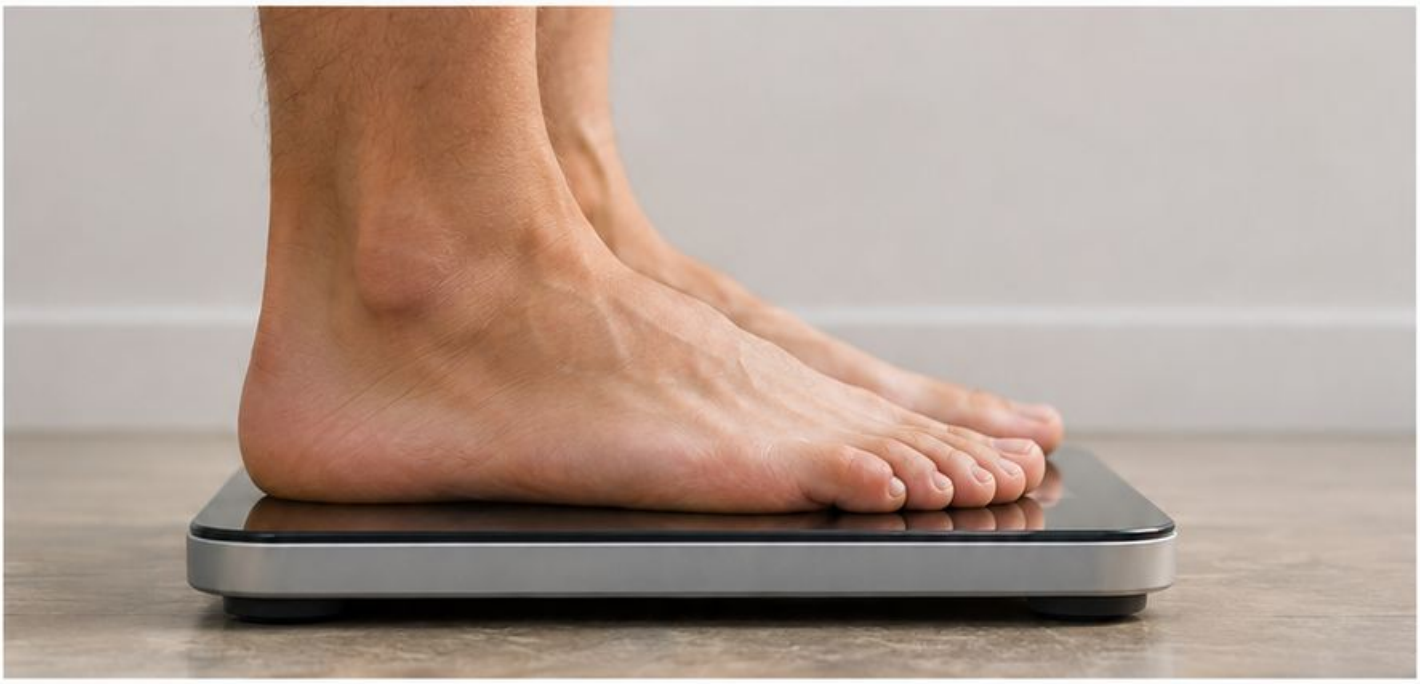
Zakończ próbę przy bólu, zawrotach głowy lub utracie równowagi. Zapewnij asekurację, gdy istnieje ryzyko upadku.

Wynik odczytuj razem z warunkami. Zapisz przyczynę przerwania lub pominięcia próby.

Masa ciała

Cel • Śledzenie zmian masy ciała.

Sprzęt • Waga na twardym, równym podłożu.



Przebieg • Sprawdź zero. Stań na środku wagi, bez butów i w lekkim ubraniu. Odczytaj stabilny wynik.

Zapis • Masa w kg, godzina, ubranie i warunki pomiaru.

Punkt odniesienia: NHANES [1].

Wysokość ciała

Cel • Pomiar wysokości w pozycji stojącej.

Sprzęt • Stadiometr ustawiony pionowo.

Przebieg • Stań bez butów, z piętami razem. Patrz prosto. Opuść głowicę do czubka głowy i odczytaj wynik.

Zapis • Wysokość w cm i godzina pomiaru.

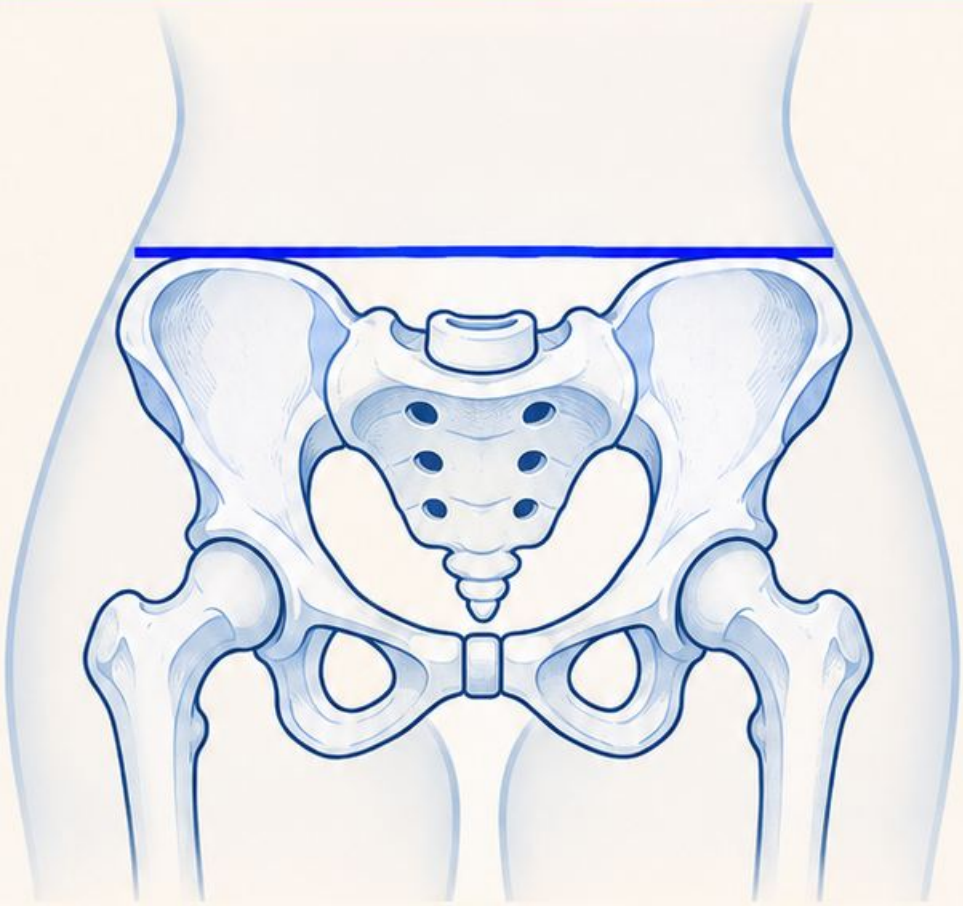


Punkt odniesienia: NHANES [1].

Obwód talii

Cel • Pomiar obwodu na stałej wysokości.

Sprzęt • Nierozciągliwa taśma.



Przebieg • Stań prosto. Owiń taśmę poziomo tuż nad górnym brzegiem prawego grzebienia biodrowego. Odczytaj pod koniec spokojnego wydechu.

Zapis • Obwód w cm i miejsce przyłożenia taśmy.

Punkt odniesienia: NHANES [1].

Obwód bioder

Sprzęt

- Nierozciągliwa taśma.

Przebieg

- Stań ze stopami razem. Owiń taśmę poziomo na wysokości największego obwodu pośladków. Nie uciskaj tkanek.



Zapis

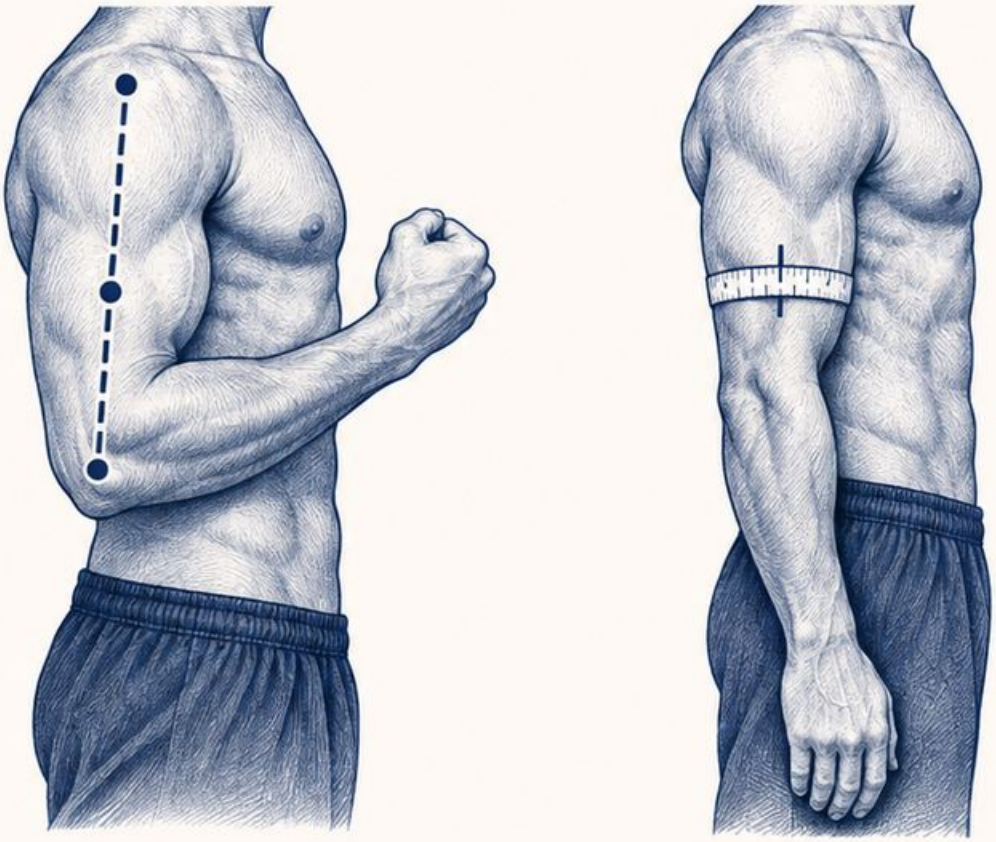
- Obwód w cm i grubość ubrania.

Punkt odniesienia: NHANES [1].

Obwód ramienia

Sprzęt • Taśma i zmywalny marker.

Przebieg • Przy zgiętym łokciu zaznacz połowę odległości od wyrostka barkowego do łokciowego. Opuść i rozluźnij ramię. Zmierz obwód w zaznaczonym miejscu.



Zapis • Obwód w cm i strona ciała.

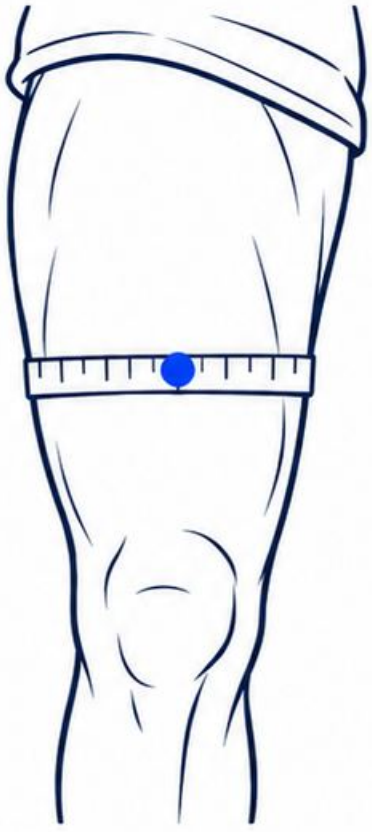
Punkt odniesienia: NHANES [1].

Obwód uda

Pomiar praktyczny • Porównanie obwodu uda w czasie.

Sprzęt • Taśma i zmywalny marker.

Przebieg • Wyznacz połowę odległości od fałdu pachwinowego do górnej krawędzi rzepki. Stań równo na obu nogach i zmierz obwód na tej wysokości.



Zapis • Obwód w cm, strona i odległość punktu od rzepki.

Obwód łydki

Pomiar praktyczny
- Porównanie obwodu łydki w czasie.

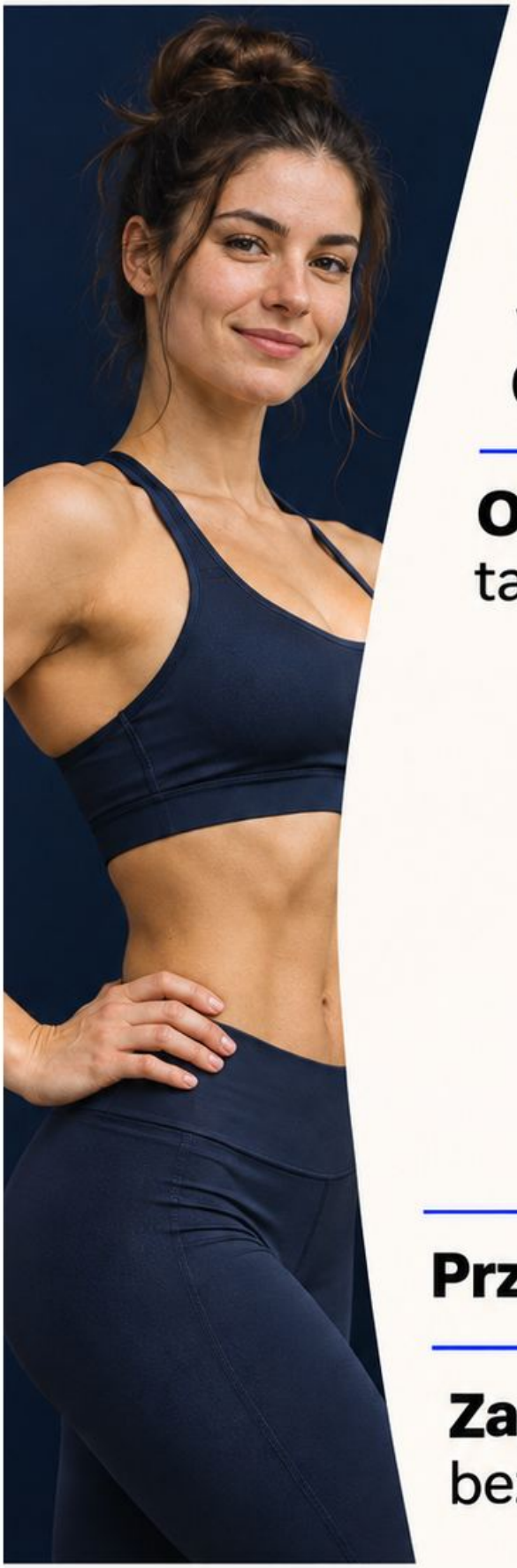
Sprzęt
- Nierozciągliwa taśma.

Przebieg
- Stań równo na obu nogach. Przesuń taśmę w górę i w dół, by znaleźć największy obwód. Trzymaj ją prostopadle do podudzia.



Zapis
- Obwód w cm i strona. Zanotuj wysokość taśmy od podłogi.

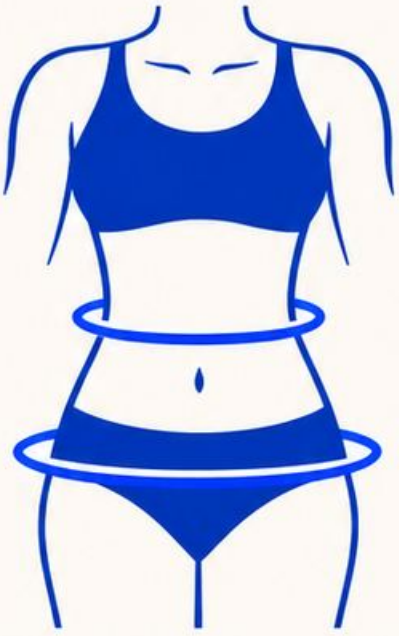
Stosunek talii do bioder



Cel • Porównanie dwóch obwodów w tej samej sesji.

Dane • Obwód talii i bioder w cm. *Użyj* pomiarów ze stron 005 i 006.

Obliczenie • Podziel obwód talii przez obwód bioder.



Przykład • 80 cm ÷ 100 cm = 0,80.

Zapis • Oba obwody oraz wynik bez jednostki.

Karta warunków pomiaru



Data i godzina

Osoba mierząca i sprzęt

Ubiór i obuwie

Ostatni posiłek i wysiłek

Miejsce przyłożenia taśmy lub strona ciała

Uwagi i odstępstwa

Sięg w siadzie

Próba praktyczna • Powtarzalny zasięg w siadzie.

Sprzęt • Skrzynka z linijką. Zero na linii stóp.



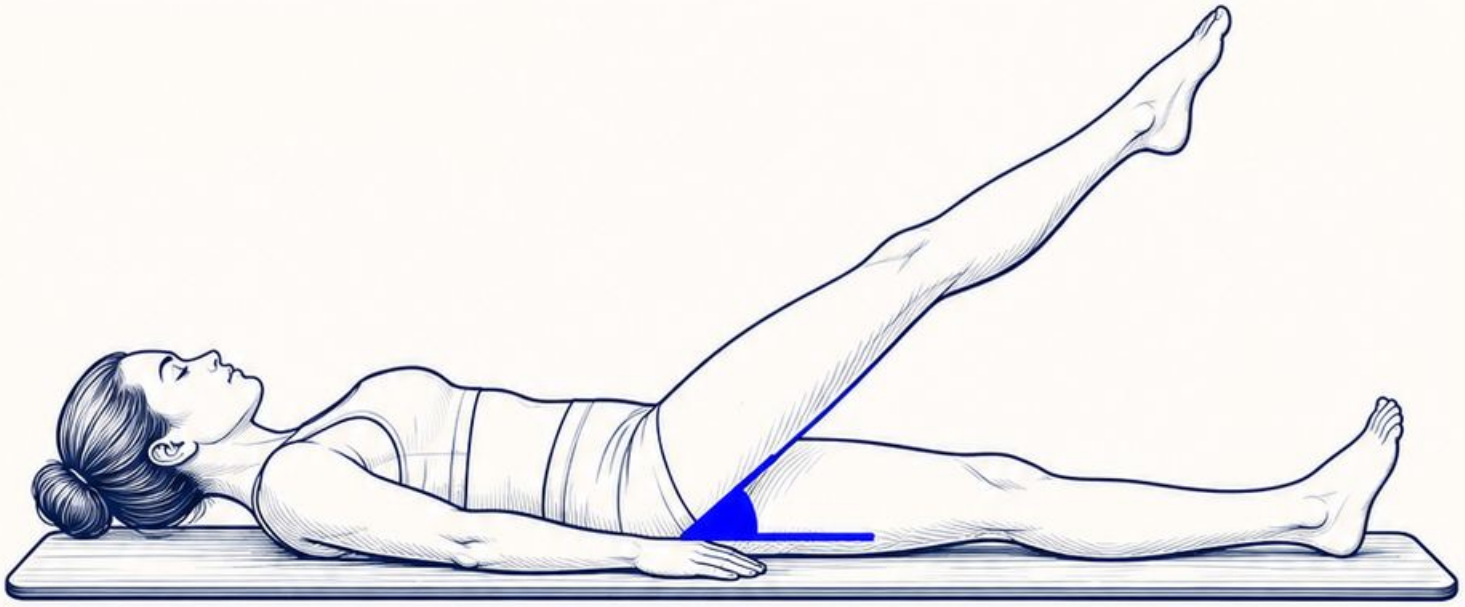
Przebieg • Usiądź z prostymi kolanami i stopami przy skrzynce. Sięgnij oburącz bez szarpnięcia. Wykonaj dwie próby.

Zapis • Najdalszy sięg w cm. Użyj minusa przed linią stóp i plusa za nią.

Unoszenie prostej nogi

Próba praktyczna • Czynny zakres uniesienia nogi.

Sprzęt • Mata i kątomierz.



Przebieg • Połóż się na plecach. Unieś jedną prostą nogę, a drugą zostaw na macie. Zakończ przed ugięciem kolana lub zmianą ustawienia miednicy.

Zapis • Kąt uda względem maty w stopniach i strona.

Czynny wyprost kolana

Próba praktyczna

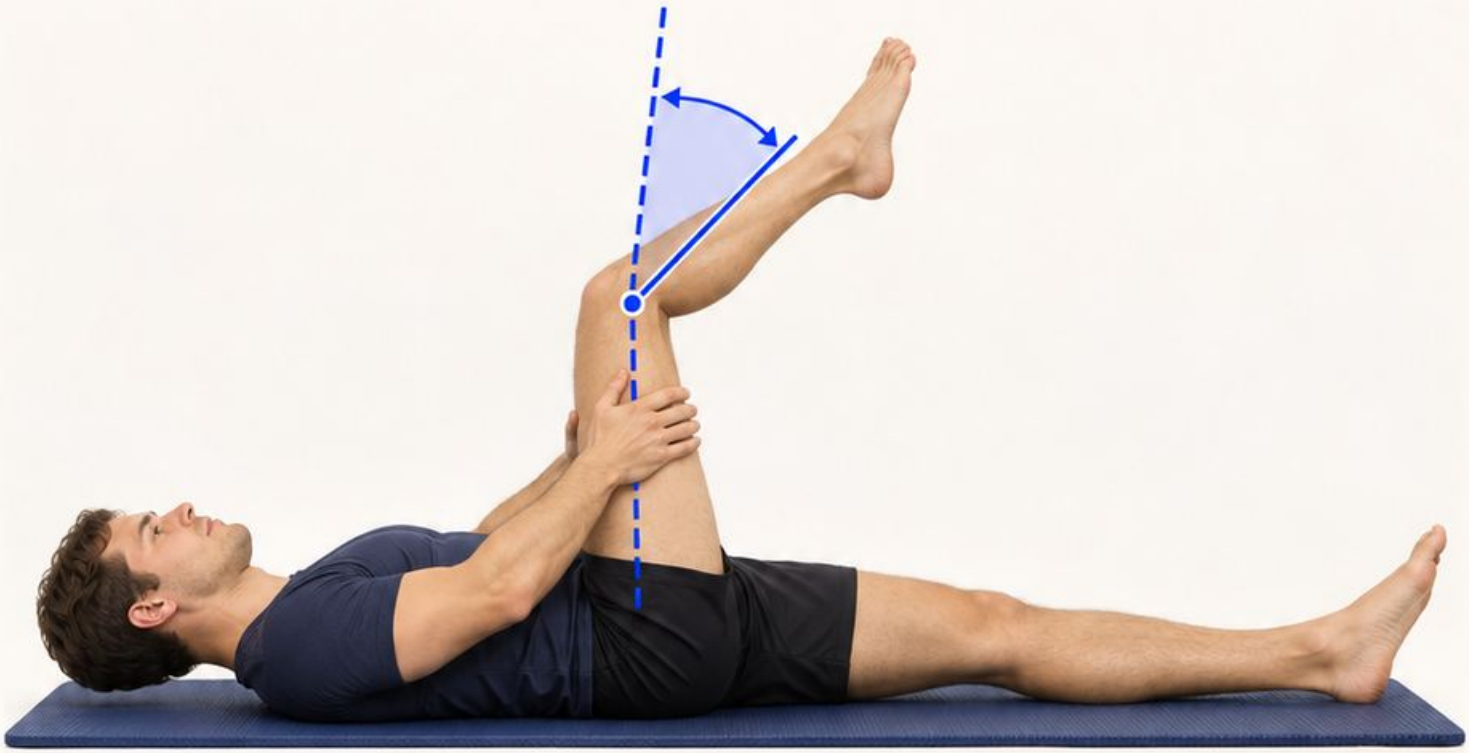
- Zakres wyprostu przy zgiętym biodrze.

Sprzęt

- Mata i kątomierz.

Przebieg

- Leżąc na plecach, przytrzymaj udo pionowo. Wyprostuj kolano tak daleko, jak możesz, bez zmiany położenia uda.



Zapis

- Brakujący kąt do pełnego wyprostu w stopniach. Pełny wyprost to 0°. Zapisz stronę.

Zgięcie barku w leżeniu

Próba praktyczna • Czynny zakres ruchu nad głowę.

Sprzęt • Mata i kątomierz.

Przebieg • Połóż się na plecach, zegnij kolana. Unieś proste ramię nad głowę. Zakończ, gdy żebra zaczynają się unosić.



Zapis • Kąt w stopniach od ramienia ułożonego przy boku. Zapisz stronę.

Rotacja barku w leżeniu

Próba praktyczna
- Zakres rotacji barku w obu kierunkach.

Sprzęt
- Mata, ręcznik i kątomierz.

Przebieg
- Ułóż ramię w bok pod katem 90°, zegnij łokieć do 90°. Od pionu prowadź przedramię w stronę głowy, potem w stronę stóp. Zatrzymaj ruch przed uniesieniem barku.

Zapis
- Kąt od pionu, kierunek rotacji i strona.



Pozycja wyjściowa

Kolano do ściany

Próba praktyczna • Zgięcie grzbietowe stawu skokowego w obciążeniu.

Sprzęt • Ściana i miarka.



Przebieg • Zbliż kolano do ściany nad palcami. Pięta pozostaje na podłodze. Odsuwaj stopę, aż znajdziesz największą odległość z dotknięciem ściany.

Zapis • Odległość palucha od ściany w cm i strona.

Rotacja tułowia w siadzie

Próba praktyczna • Obrót tułowia przy ustalonej miednicy.

Sprzęt • Ławka i nagranie z góry.



Przebieg • Usiądź ze stopami na podłożu i skrzyżuj ręce na klatce. Obróć barki w każdą stronę. Zatrzymaj ruch, gdy miednica zaczyna się obracać.

Zapis • Porównaj zakres stron i zanotuj ruch miednicy.

Rotacja wewnętrzna biodra



Próba praktyczna • Zakres rotacji w siadzie.

Sprzęt • Wysoka ławka i kątomierz.

Przebieg • Usiądź z kolanami zgiętymi do 90°. Trzymając udo nieruchomo, przesuń stopę na zewnątrz. Nie przechylaj miednicy.

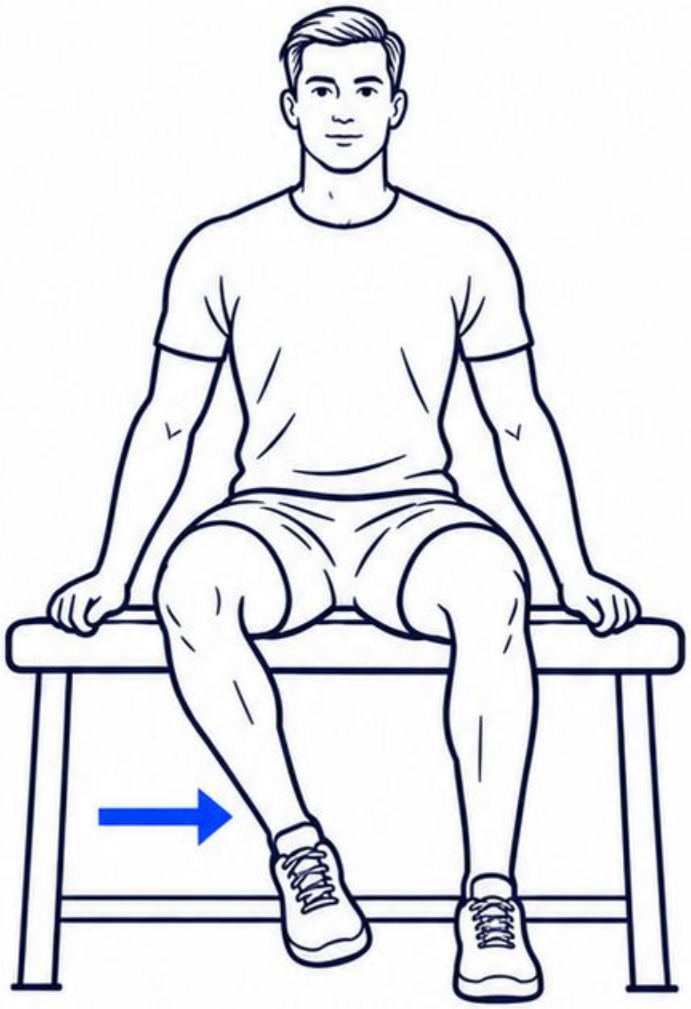
Zapis • Kąt podudzia od pionu i strona.

Rotacja zewnętrzna biodra

Próba praktyczna • Zakres rotacji w siadzie.

Sprzęt • Wysoka ławka i kątomierz.

Przebieg • Usiądź z kolanami zgiętymi do 90°. Przesuń stopę do środka bez przesuwania kolana. Zatrzymaj ruch, gdy miednica się obraca.



Zapis • Kąt podudzia od pionu i strona.

Obserwacja przysiadu

Cel • Opis ruchu bez dodatkowego ciężaru.

Sprzęt • Równe podłoże i nagranie z przodu oraz z boku.

Przebieg • Ustal rozstaw stóp. Wykonaj 3 spokojne przysiady do wygodnej głębokości.





Zapis • Głębokość, kontakt pięt, tor kolan i widoczna różnica stron.

Obserwacja skłonu biodrowego

Cel • Ocena sposobu cofania bioder.

Sprzęt • Kij i nagranie z boku.

Przebieg • Przyłóż kij do potylicy, odcinka piersiowego i kości krzyżowej. Cofnij biodra przy lekko zgiętych kolanach. Wykonaj 3 powtórzenia.



Zapis • Utrata kontaktu kija, zgięcie kolan i zakres ruchu.

Obserwacja wykroku

Cel • Porównanie wykonania po obu stronach.

Sprzęt • Równe podłoże i nagranie z przodu.

Przebieg • Wykonaj po 3 spokojne wykroki w przód na stronę. Utrzymaj podobną długość kroku.



Zapis • Tor kolana, stabilność tułowia i dodatkowe kroki.

Zejście ze stopnia



Próba praktyczna •

Kontrola przy opuszczaniu jednej nogi.

Sprzęt •

Stabilny stopień i asekuracja.

Przebieg •

Stań jedną nogą na stopniu. Ugnij nogę podporową, aż druga pięta lekko dotknie podłoża. Wróć na górę. Zrób po 3 próby.

Zapis •

Wysokość stopnia w cm, strona i tor kolana.

Stanie na jednej nodze



Próba praktyczna • Czas utrzymania równowagi.

Sprzęt • Stoper i stabilna podpora w zasięgu ręki.

Przebieg • Patrz przed siebie. Unieś jedną stopę i włącz stoper. Zakończ przy dotknięciu podłoża, podparciu lub po 20 s.

Zapis • Czas w s i strona. Wykonaj po 2 próby.

Stanie w tandemie

Próba praktyczna • Równowaga przy wąskim ustawieniu stóp.

Sprzęt • Stoper i stabilna podpora w zasięgu ręki.

Przebieg • Ustaw jedną stopę przed drugą, piętą do palców. Patrz przed siebie. Zakończ przy kroku, podparciu lub po 20 s.

Zapis • Czas w s i stopa z przodu.

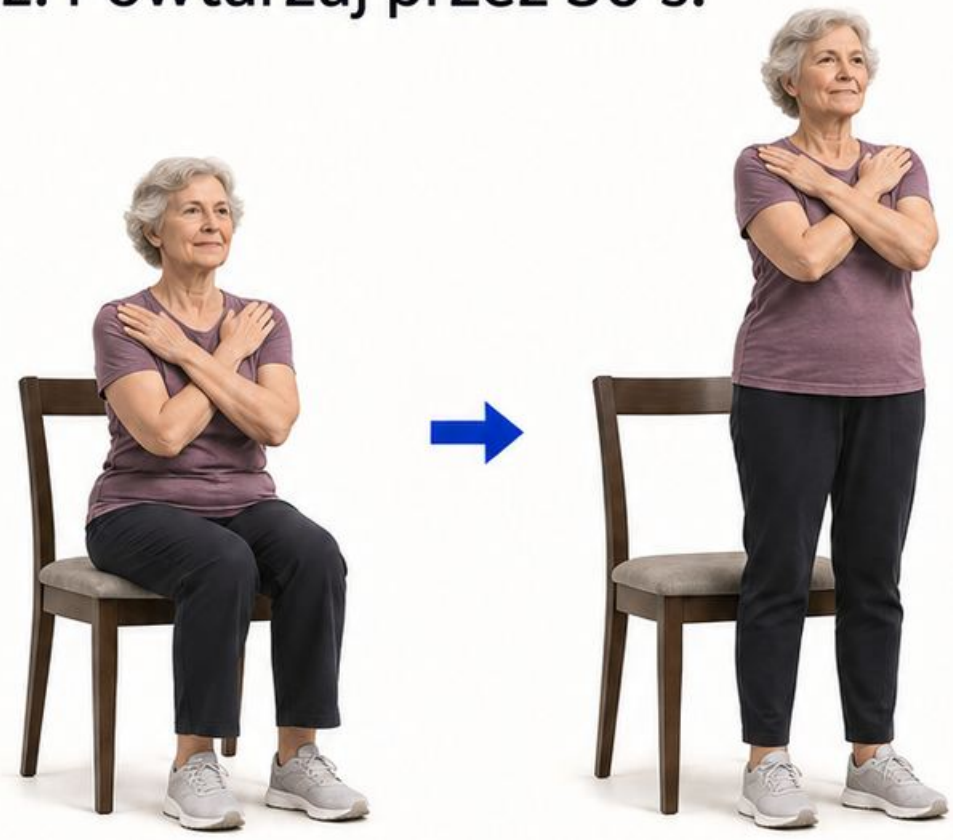


Wstawanie z krzesła przez 30 s

Test STEADI dla osób starszych [2].

Sprzęt • Krzesło bez podłokietników, siedzisko około 43 cm, stoper i asekuracja.

Przebieg • Stopy płasko, dłonie na przeciwnych barkach. Na start wstań do pełnego wyprostu i usiądź. Powtarzaj przez 30 s.



Zapis • Liczba wstań. Zalicza się ostatnie wstanie, jeśli ruch przekroczył połowę. Jeśli trzeba użyć rąk, przerwij i zapisz 0.

Wstań i idź z pomiarem czasu

Test TUG programu STEADI dla osób starszych [3].

Sprzęt • Krzesło z podłokietnikami, stoper i linia 3 m od krzesła. Zapewnij asekurację.



Przebieg • W zwykłym obuwiu wstań na sygnał. Idź zwykłym tempem do linii, zawróć, wróć i usiądź.

Zapis • Czas od sygnału do ponownego siadu w s. Zapisz użyty sprzęt do chodzenia.

Wspięcia na palce jednonóż

Próba praktyczna • Powtarzalne wspięcia jednej nogi.

Sprzęt • Równe podłoże i stabilna podpora.

Przebieg • Lekko oprzyj palce dłoni o podporę. Unieś i opuść piętę w stałym rytmie. Zakończ, gdy wysokość wspięcia maleje lub zginasz kolano.



Zapis • Liczba pełnych powtórzeń, strona i przyjęte tempo.

Pompki na podwyższeniu

Próba praktyczna • Liczba powtórzeń przy stałej wysokości podpory.

Sprzęt • Stabilna ławka i miarka.



Przebieg • Oprzyj dłonie na ławce. Utrzymaj tułów i nogi w jednej linii. Zginaj łokcie do ustalonej głębokości i wracaj do wyprostu.

Zapis • Liczba poprawnych powtórzeń, wysokość podpory i głębokość.

Podpór bokiem

Próba praktyczna • Czas utrzymania pozycji bocznej.

Sprzęt • Mata i stoper.

Przebieg • Oprzyj przedramię, ustaw łokieć pod barkiem. Ułóż stopy jedna na drugiej i unieś biodra. Zakończ, gdy biodra opadną lub tułów się obróci.



Zapis • Czas w s, strona i wariant podparcia.

Marsz na odcinku 4 m

Próba praktyczna • Czas marszu w zwykłym tempie.

Sprzęt • Taśma, stoper i dwie linie oddalone o 4 m.



Przebieg • Stań przed linią startu. Rusz na sygnał. Mierz od pierwszego kroku do przekroczenia mety pierwszą stopą. Zrób 2 próby.

Zapis • Oba czasy w s, obuwie i pomoc do chodzenia.

Porównanie kolejnych pomiarów



Próba lub pomiar

Data i wynik początkowy

Data i wynik ponowny

Co pozostało takie samo?

Co mogło wpłynąć na różnicę?

Powtórz pomiar w tych samych warunkach, jeśli różnica jest nieoczekiwana.

Źródła i zakres stosowania

[1] CDC. NHANES. Podręcznik antropometrii, 2017. stacks.cdc.gov/view/cdc/51795

[2] CDC STEADI. Test wstawania z krzesła przez 30 s.

[3] CDC STEADI. Test TUG. cdc.gov/steadi/hcp/clinical-resources



Pozostałe karty opisują praktyczne pomiary i obserwacje. Porównuj wyniki tej samej osoby w takich samych warunkach.