**Оценка исполнения**

1. **Тест на равновесие**

**Инструкция:** Пациент сидит на жестком стуле без подлокотников. Оцениваются следующие движения.

1. Равновесие в положении сидя \_\_\_\_\_\_

Опирается или соскальзывает = 0

Ровно, надежно = 1

1. Подъем \_\_\_\_\_\_\_

Не возможен без помощи = 0

Возможен, при опоре на руки = 1

Возможен, без рук = 3

1. Попытка встать \_\_\_\_\_

Невозможна без помощи = 0

Возможно, требуется >1 попытки = 1

Попытка встать, с 1го раза = 2

1. Мгновенное равновесие в положении стоя(первые 5 секунд) \_\_\_\_\_\_\_\_

Нет равновесия (качание, шаги) = 0

Равновесие, при использовании трости или другой поддержки = 1

Равновесие, без использования трости или другой поддержки = 2

1. Устойчивость равновесия \_\_\_\_\_\_

Устойчиво, но в широкой позиции и при использовании трости или другой поддержки = 1

Узкая поза без поддержки = 2

1. Толчок (пациент, в положении стоя, ноги максимально близко вместе. Экзаменатор легко, трижды, нажимает на грудь пациента) \_\_\_

Начинает падать = 0

Пошатывание, попытка удержать себя = 1

Устойчивое положение = 2

1. Глаза закрыты (при положении стоя)\_\_\_\_

Неустойчивое = 0

Устойчивое = 1

1. Поворот на 360 градусов \_\_\_\_\_\_

Непрерывные шаги = 0

Прерывистые шаги = 1

Неустойчивые шаги = 2

1. Принять положение сидя \_\_\_\_\_

Ненадежное («падение на стул») = 0

Использует руки, движение не плавное = 1

Надежное, плавное движение = 2

Баллы: \_\_\_\_\_\_\_/16

1. **Тест на равновесие**

**Инструкция:** Пациент стоит вместе с экзаменатором, идет по коридору и через комнату, сначала при обычной скорости, быстрее обратно, но уверенным шагом (при помощи вспомогательных инструментов).

1. Начало ходьбы (сразу после команды «вперед») \_\_\_\_\_\_

Сомнение, старт после нескольких попыток = 0

Отсутствие промедления = 2

1. Длина шага и высота шага \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Взмах правой ноги

Не уходит вперед левой ноги = 0

Уходит вперед левой ноги = 1

Не отрывается от пола = 0

Полностью отрывается от пола = 1

1. Взмах левой ноги

Не уходит вперед левой ноги = 0

Уходит вперед левой ноги = 1

Не отрывается от пола = 0

Полностью отрывается от пола = 1

1. Симметрия шага \_\_\_\_\_\_\_

Длина правого и левого шага не симметрична = 0

Длина шагов равная = 1

1. Непрерывность шага \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Остановки между шагами = 0

Непрерывные шаги = 2

1. Линия шага (принимая в расчет напольную плитку 30см, наблюдаем колебание шага на протяжении 3 метров)

Присутствие колебаний = 0

Средние колебание или использование трости = 1

Прямая ходьба без помощи = 2

1. Торс \_\_\_\_\_

Присутствие колебаний или использование помощи при ходьбе = 0

Нет колебаний, но колени согнуты, боль в спине, руки в стороны = 1

Нет колебаний, не использует руки = 2

1. Ширина шага

Пятки не касаются друг друга = 0

Идут рядом при ходьбе = 2

Баллы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_/12

ИТОГО: \_\_\_\_\_\_\_\_/28

**Тест на равновесие Берга**

1. **Из положения сидя в положение стоя**

**Руководство:**  Используйте стул без подлокотников. Попросите пациента встать. Если при исполнении пациент держится за подлокотники, попросите повторить упражнение без рук:

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) пациент встает без рук, самостоятельно стабилизируется

(3)встает самостоятельно, использует руки

(2)встает самостоятельно при использовании рук, требуется несколько попыток

(1) требуется минимальная помощь для того чтобы встать или стабилизировать

(0) для того чтобы встать требуется помощь

1. **Положение стоя без поддержки**

**Руководство:** Положение стоя без поддержки в течение 2 минут

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) уверенно стоит в течение 2 минут

(3)стоит в течение 2 минут с поддержкой

(2)стоит без поддержки 30 секунд

(1) требуется несколько попыток для того чтобы стоять 30 секунд

(0) не может стоять 30 секунд без поддержки

**Если пациент стоит уверенно 2 минуты, отметьте высший балл для упражнения «положение сидя без поддержки». Приступайте к упражнению «положение сидя из положения стоя».**

1. **Положение сидя, ноги на полу**

**Руководство:**  Сидеть с согнутыми руками в течении 2 минут

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) уверенно сидит в течение 2 минут

(3)сидит в течение 2 минут с поддержкой

(2)сидит 30 секунд

(1) сидит 10 минут

(0) не может сидеть 10 секунд без поддержки

1. **Из положения стоя в положение сидя**

**Руководство:**  Сесть

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) устойчиво сидит, минимально использует руки

(3)удерживается при помощи рук

(2) удерживается при помощи ног

(1) сидит независимо, но соскальзывает

(0) нужна поддержка при сидении

1. **Передвижение**

**Руководство:**  Двигаться от стула с подлокотниками к стулу без подлокотников и обратно.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) уверенное движение с минимальным использованием рук

(3) уверенное движение с некоторым использованием рук

(2) передвигается при вербальной поддержке

(1) необходима поддержка 1го человека

(0) необходима поддержка 2х людей

1. **Положение стоя без поддержки, глаза закрыты**

**Руководство:**  Закрыть глаза и стоять неподвижно в течение 10 секунд

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) уверенно стоит в течение 10 секунд

(3) уверенно стоит в течение 10 секунд, при наблюдении

(2) стоит в течение 3 секунд

(1) не может держать глаза закрытыми в течении 3 секунд, но стоит уверенно

(0) нужна поддержка для того, чтобы избежать падения

1. **Положение стоя без поддержки, ноги вместе**

**Руководство:**  Ноги вместе, стоять без какой-либо поддержки

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) ноги вместе, может независимо стоять в течение 1 минуты

(3) ноги вместе, может независимо стоять в течение 1 минуты, при наблюдении

(2) может поставить ноги вместе, но не может продержаться 30 секунд

(1) нужна помощь для принятия позиции, но может стоять в течение 15 секунд

(0) нужна помощь для принятия позиции, не может стоять в течение 15 секунд

**Последующие упражнении выполняются стоя и без поддержки.**

1. **Движение вперед с вытянутыми руками**

**Руководство:**  Поднять руки (угол 90 градусов). Расправить пальцы, и вытянуть вперед насколько возможно. Экзаменатор помещает линейку у кончиков пальцев. Пальцы не должны дотронуться до линейки при движении вперед. Оценивается расстояние, на которое вытягиваются пальцы при максимальном наклонении вперед.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) уверенно наклоняется вперед >25 см.

(3) наклоняется вперед >12 см.

(2) наклоняется вперед >5 см.

(1) продвигается вперед, но нужно наблюдение

(0) нужна поддержка для того, чтобы избежать падения

1. **Поднять предмет с пола**

**Руководство:**  Поднять с пола ботинок/тапочек, расположенный перед ногами.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) легко и уверенно поднимает тапочек

(3) поднимает тапочек, но нужно наблюдение.

(2) не может поднять, но на 2-4 см отклоняется от тапка, но удерживает равновесие.

(1) не может поднять, требуется помощь при попытка выполнить упражнение.

(0) не получается поднять и нужна поддержка для того, чтобы избежать падения

1. **Обернуться и посмотреть через левое и правое плечо**

**Руководство:**  Обернуться и посмотреть через левое плечо. После паузы повторить через правое.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) смотрит по обе стороны, вес переносится хорошо

(3) смотрит только через одно плечо, на другой стороне вес переносится хуже

(2) только поворачивается в сторону, но держит равновесие

(1) нужно наблюдение при исполнении

(0) нужна поддержка для того, чтобы избежать падения

1. **Оборот на 360 градусов**

**Руководство:**  Обернуться вокруг себя. Остановиться. Затем обрнуть полный круг в другую сторону.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) может обернуться в обе стороны на 360 градусов, менее чем за 4 секунды

(3) может обернуться в одну сторону на 360 градусов, менее чем за 4 секунды

(2) может обернуться на 360 градусов, но медленно

(1) требуется наблюдение или вербальная поддержка

(0) требуется помощь при обороте

1. **Вести счет каждой ступени, на которую наступает пациент, на табурете стремянке**

**Руководство:**  Поочередно ступать на каждую ступень. Продолжат пока каждая нога не коснется ступени по четыре раза (8 шагов).

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) стоит без поддержки и уверенно, может выполнить 8 шагов за 20 секунд.

(3) стоит без поддержки, может выполнить 8 шагов >20 секунд.

(2) совершает 4 шага без помощи под наблюдением

(1)может выполнить меньше шагов, нужна минимальная помощь

(0) нужна поддержка для того, чтобы избежать падения

1. **Положение стоя без поддержки, одна нога впереди**

**Руководство: (Продемонстрируйте пациенту)** Поставьте одну ногу прямо перед второй. Если не получается поставить ногу прямо перед второй, сделать шаг вперед, но пятку разместить прямо перед пальцами второй ноги.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) получается поставить ноги в позицию и держать равновесие в течение 30 сек.

(3) получается поставить одну ногу перед второй и держать равновесие в течение 30 сек.

(2) небольшой шаг вперед, держит равновесие 30 сек.

(1)нужна помощь чтобы сделать шаг вперед, но может держать равновесие 15 секунд.

(0) теряет равновесие при положении стоя или при шаге вперед

1. **Положение стоя на одной ноге**

**Руководство:** Стоять на одной ноге максимально долгое время не пользуясь внешней помощью.

**Оценка:** Отметьте подходящую категорию. \_\_\_\_

(4) может поднять ногу и держаться > 10 секунд.

(3) может поднять ногу и держаться 5-10 секунд.

(2) может поднять ногу и держаться 3 секунды или более.

(1)попытка поднять ногу, не может держать равновесие в течение 3 секунд, но стоит независимо.

(0) нужна поддержка для того, чтобы избежать падения