

Functional reach test

Personens namn _____

Testarens namn _____

Datum för test: _____

Medelresultat i cm: _____

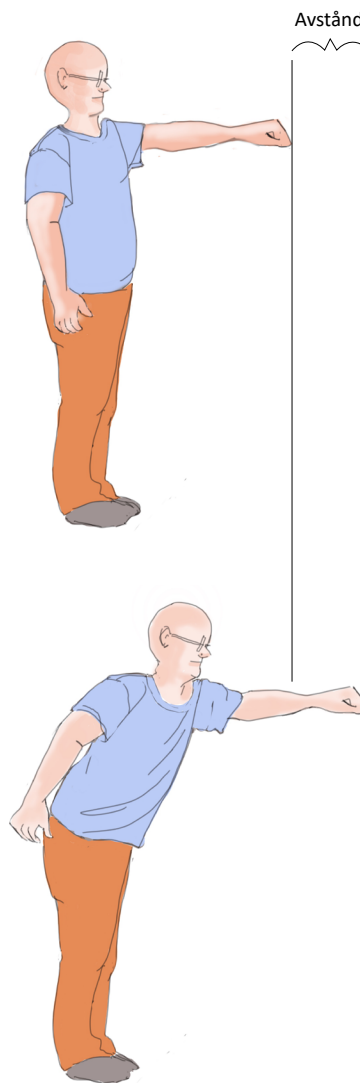
Utförande

A. Ge följande instruktioner till personen:

- Ställ dig bakom den tejpade linjen på golvet, med axeln cirka fem cm från väggen.
- Sträck ut din arm rakt framåt och knyt näven. (Position 1)
- Vänta medan jag markerar hur långt du når.
- Sträck armen och knytnäven så långt framåt du kan utan att flytta fötterna. (Position 2)
- Vänta medan jag markerar hur långt du når

B. Mät avståndet mellan de båda markeringarna för att få mätvärdet. (Första försöket är bara övning)

C. Låt personen vila, minst 15 sekunder, och upprepa testet två gånger till, med vila mellan testen.



Avstånd i cm mellan position 1 och 2	
Försök 2	
Försök 3	
Medelvärde försök 2+3/2=	

Syfte:

Ett funktionstest för att tillsammans med andra test, förutsäga balans och risk för fall hos äldre och sköra personer.

Utrustning

- En bred väggyta att mäta vid
- Ett måttband
- Tejp eller penna för att markera på väggen samt göra en linje att stå bakom på golvet.
- Någon som kan stötta om personen tappar balansen

Poängbedömning

- Normativt värde för functional reach är 26,6 cm för äldre vuxna i eget boende och 15,4 cm för äldre personer i särskilt boende
- Functional reach bör inte som enskilt test användas som ett mått på fallrisk för äldre personer.

Källa: *Duncan PW, Weiner DK, Chandler J, Studenski S.(1990). Functional reach: a new clinical measure of balance*