

Dato for utfylling:.....

Pasientens navn:.....

Fysioterapeutens navn: .....

## 8-talls balansetest

### Instruksjoner til fysioterapeut

Vis testen en gang for pasienten. Notèr om pasienten bruker sko eller ikke. Regn sammen alle feiltråkk på og utenfor linjene. Fysioterapeuten står midt framfor pasienten ved 8-tallets langside ved start, og beveger seg under testen noen steg til hver side for å kunne se feiltråkkene så godt som mulig.

### Instruksjoner til pasient

Testen skal helst utføres uten sko, eller med stødige sko med lave hæler. Start i området der sirklene møtes og gå to runder rundt i 8-tallet i eget tempo uten å være borti tapelinjene. Fortsett selv om du trækker på eller utenfor linjene. Vi tester bare en gang.

### TESTRESULTATER

Testen utført  med sko  uten sko

Antall feiltråkk: .....

### Poengberegning

Resultatet av testen er summen av alle feiltråkk på og utenfor linjene. Testens målefeil er 2 feiltråkk. Gjennomsnittsverdien er 7 feiltråkk for revmatikere i funksjonsklasse 2. hos 76 år gamle, friske kvinner er gjennomsnittsverdien 21 feiltråkk.

## Utstyr

- Målebånd
- Farget tape

## Konstruksjon av 8-tallet

### Introduksjon:

Markør en 8-tallsfigur på gulvet med rød markeringtape. 8-tallet skal bestå av to større sirkler og to mindre sirkler inni disse. De store sirklene skal ha en diameter på 1.80 m og de mindre sirklene skal ha en diameter på 1.50 m. Dette gir et mellomrom på 0.15 m å gå i.

### Montering av 8-tall:

(se illustrasjon)

1. Tegn opp (for eksempel med blyant) sirkler på gulvet med diametre og avstand mellom sirklene som vist på figuren nedenfor.
2. Tape slik at mellomrommet mellom den ytre og indre sirkelen har en avstand på 15 cm slik: Legg den indre tapesirkelen innenfor den indre opptegnede sirkelen og den ytre tapesirkelen utenfor den ytre opptegnede sirkelen.
3. De ytre sirklene kommer da til å overlappe hverandre der de møtes. La tapen overlappe ca 2 cm og skjær bort resterende tape slik at området der testen skal starte utgjør ca. 32 cm.

