

AS Performance-based Improvement (ASPI)

Testen består av 3 funksjonstester

- Fremoverbøyning
- Ta på sokker
- Reise seg fra ryggliggende på gulv

UTFØRING AV ASPI

- Pasienten blir bedt om å utføre alle testene så raskt som mulig, men på en trygg måte.
- Før hver test blir pasienten fortalt hvordan testen skal gjennomføres og om den skal gjennomføres en eller tre ganger.
- Terapeuten teller ned fra 3 foran hver test for å forberede pasienten til oppstart av testen.
- Pasienten får beskjed om å hvile mellom testene dersom han/hun føler seg trett. Dette for å sikre maksimal utførelse.
- Testene gjennomføres i påfølgende rekkefølge.

SKÅRING OG TOLKNING

Skåring

- Tid som medgår til å gjennomføre den enkelte test, målt i sekunder.
- Når det gjelder testen «Reise seg fra ryggliggende på gulv» skal man bruke gjennomsnitt av tre forsøk.
- Samlet skåre = summen av deltestene (sekunder)

Bedring

- Forbedring med 20 % på minst en av de tre testene og fravær av forverring på de andre deltestene. Forverring er en tidsbruk som er $\geq 20\%$.

FREMOVERBØYNING

Instruksjon

Pasienten skal bøye seg framover fra hoften og plukke opp 6 kulepenner fra gulvet uten å støtte seg. Deretter skal alle 6 kulepenner legges, en etter en, på en hylle.

Detaljer

Hyllen skal være i høyde med pasientens høyre crista iliaca. Alternativt kan man bruke en behandlingsbenk og heve denne opp til hoftehøyde (eller så høyt benken går for høye personer)

Seks kulepenner plasseres på gulvet foran pasienten (avstand: 50 cm fra pasientens hæl til midt på kulepenn). Pasienten kan selv velge hvilken hånd han/hun vil bruke. Alle 6 kulepennene må plasseres på hyllen.



TA PÅ SOKKER

Instruksjon

Pasienten står barbeint med et par sokker i den ene hånden. Blir bedt om å ta på seg sokkene uten hjelp eller støtte. Pasienten kan selv velge hvordan han/hun vil ta på seg sokkene.

Detaljer

Et bord (alternativt en behandlingsbenk i bordhøyde) og en stol plasseres 35 cm til høyre og 35 cm til venstre for pasienten. Testsokkene må være i pasientens egen størrelse.



REISE SEG FRA RYGGLIGGENDE PÅ GULV

Instruksjon

Utgangsstilling er ryggliggende på en matte. Pasienten blir bedt om å komme seg opp til stående stilling uten hjelp eller støtte.

Detaljer

Bruk en matte som er 100 x 200 cm. Sett et bord (alternativt en behandlingsbenk i bordhøyde) og en stol på hver side av matten. Testen skal avsluttes med at pasienten står foran matten. Gjenta testen 3 ganger og beregne gjennomsnitt av de 3 gangene.

