

MANUAL

FUNKSJONELL INDEX 2 (FI-2) FOR MÅLING AV FUNKSJON HOS PASIENTER MED POLY- OG DERMATOMYOSITT.

Materiell som trengs for å gjennomføre FI-2:

En 42 cm høy krakk med plant sete og uten ryggstø.

En 25 cm høy pall.

To vektmanjetter à 1 kg

Metronom

Borg CR skala 0-10

Instruksjon til testlederen før FI startes

Pasienten skal utføre så mange repetisjoner i gitt takt som han/hun orker, eller til testlederen avbryter pga at takten ikke følges eller at bevegelsen ikke utføres korrekt. Pasienten innleder hver test med fem repetisjoner for å komme inn i riktig takt før en begynner å telle antall repetisjoner. For hver test angis den takt metronomen skal innstilles på og det maksimale antall repetisjoner som skal gjennomføres. Resultatet angis som antall repetisjoner og bedømmes på følgende måte:

- Kontroller passivt og aktivt bevegelsesutslag i nakkeflexjon, skulderflexjon og – abduksjon. Hvis pasientens passive bevegelsesutslag er mer enn ca 10 grader større enn det aktive, registreres 0 repetisjoner.
- Hvis pasienten i løpet av testen får problemer med å utføre bevegelsen i hele bevegelsesutslaget, gis en oppfordring til å løfte høyere. Klarer pasienten å korrigere seg, oppfordres hun til å fortsette. Dette kan gjentas til pasienten ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner. Avbryt og regn alle repetisjoner som ble utført.
- Hvis pasienten i løpet av testen får problemer med å utføre bevegelsen i takt og løfter enten langsommere eller raskere enn tenkt, oppfordres hun til å følge testlederens takt. Klarer pasienten å korrigere seg, oppfordres hun til å fortsette. Hvis pasienten ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner, avbrytes testen, og alle gjennomførte repetisjoner regnes.
- Hvis pasienten får problemer med å utføre testen uten å kompensere på ulike måter (se spesifikk beskrivelse under hver enkelt test), oppfordres hun til å utføre testen korrekt. Hvis hun ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner, avbrytes testen, og alle gjennomførte repetisjoner regnes.

Når antallet repetisjoner for hver test, høyre og venstre, er registrert, bes pasienten å angi muskulær (perifer) anstrengelse etter Borgs skala.

Instruksjon til pasienten før FI startes:

Formålet med denne testen er å bedømme muskulær utholdenhet i viktige muskelgrupper. Gjør så mange repetisjoner i gitt takt som du orker, eller til jeg sier stopp. Alle tester gjøres uten sko, på strøpulesten eller barbert. Du får fem repetisjoner av hver test på deg for å komme inn i takten. De fleste testene gjøres i en takt på 40 slag pr minutt. Jeg gjør testene samtidig for å vise hvordan bevegelsen utføres og i hvilken takt.

Etter hver test skal du angi opplevd muskulær anstrengelse etter en skala fra 0-10:

0	ingen anstrengelse
0,5	ekstremt svak (knappt merkbar)
1	svært svak anstrengelse
2	svak (lett) anstrengelse
3	moderat anstrengelse
4	
5	sterk anstrengelse
6	
7	svært sterk anstrengelse
8	
9	
10	ekstremt sterk anstrengelse

- = absolutt maksimum, dvs det mest anstrengende du har vært med på. Du kan oppgi hvilket tall du vil etter 10 dersom du ikke synes 10 er nok for å beskrive hvor anstrengende det var å utføre testen.

Velg hvilket som helst tall mellom 0 og 10 som du opplever stemmer best overens med hvor muskulært anstrengende du opplevde at testen var. Du kan også velge de tallene som ikke er beskrevet med tekst. Når du opplever en anstrengelse tilsvarende 7 – svært sterk, sier du fra og testen avbrytes.

1. Skulderfleksjon: Takt: 40 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 60.

Utgangstilling:

Sittende på en krakk uten ryggstø med begge føttene i gulvet. Rett rygg og begge armene hengende ned langs siden med håndflatene vent bakover. Fest 1 kg vektmanjett rundt hvert håndledd.

Instruksjon til pasienten:

Løft høyre arm fremover/oppover så langt du kan. Kom opp med armen så nær øret som mulig med strak albue. Før armen ned i samme hastighet og gjenta så mange ganger du orker. Tenk på å holde overkroppen i ro og albuen strak hele tiden. Forsøk å ikke svinge armen bakover mellom hvert løft. Armen er løftet i sluttstilling ved taktslag og henger rett ned mot gulvet ved neste taktslag.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved å bevege overkroppen, bøye albuen eller føre armen ut i abduksjon og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer hele bevegelsesutslaget og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

2. Skulderabduksjon: Takt: 40 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 60.**Utgangsstilling:**

Sittende på krakk uten ryggstø med begge føttene i gulvet. Rett rygg og begge armene hengende langs siden. Ingen vektmanşjetter.

Instruksjon til pasienten:

Løft høyre arm oppover/utover så langt du kan opp til øret. Håndflaten opp mot taket. Tenk på å holde overkroppen i ro og ha albuen strak hele tiden. Denne testen gjøres i samme takt som den foregående testen.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer gjennom å bevege overkroppen, bøye albuen eller føre armen inn i fleksjonsbane og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer hele bevegelsesutslaget og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

3. Hodeløft: Takt: 40 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 30.**Utgangsstilling:**

Ryggliggende på benk uten pute og hodestøtten i horisontalplan. Rette ben og armene langs siden. Pasienten kan ligge med bøyd knær i tilfelle ryggsmertor (noteres).

Instruksjon til pasienten:

Løft hodet så mye du kan eller til haken kommer mot brystbenet og se ned mot navlen. Tenk på å bare løfte hodet og la skulderpartiet ligge ned mot underlaget. Testen utføres i samme takt som den foregående.

Testleder avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved også å løfte skulderpartiet eller hjelper til med armene og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner..
- Pasienten ikke klarer hele bevegelsesutslaget og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

4. Hoftefleksjon: Takt: 40 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 60.

Utgangsstilling:

Ryggliggende med rette knær og armene langs siden. Liten pute under hodet. I tilfelle ryggsmertor kan pasienten bøye motsatt kne og ha foten i benken (noteres).

Instruksjon til pasienten:

Løft høyre hæl 40 cm fra benken og hold kneet strakt hele tiden. Senk benet i samme hastighet. Testen utføres i samme takt som den foregående. Løft samme ben så mange ganger du orker. Tenk på å holde kneet strakt hele tiden og utfør løftene i en jevn takt.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved å bøye kneet eller ta i med armene og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

5. Steptest: Takt: 40 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 60.

Utgangsstilling:

Stå med tærne 10 cm fra en 25 cm høy pall. Pallen står 40 cm fra veggen og pasienten står med høyre pekefinger i veggen for balansestøtte. Deretter stiller pasienten seg på den andre siden av pallen med venstre side mot veggen og venstre pekefinger som balansestøtte.

Instruksjon til pasienten:

Stig opp på pallen med høyre ben først og berør så pallen med venstre fots tær. Gå ned først med venstre ben og berør gulvet med høyre fots tær. Stig opp igjen med høyre ben først. Gjenta så mange ganger du orker. Denne testen utføres i samme takt som den foregående. Stig deretter opp med venstre ben først og berør pallen med høyre fots tær. Gå ned med høyre ben først og berør gulvet med venstre fots tær. Stig opp igjen med venstre ben først og gjenta så mange ganger du orker.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved å skyte i fra med motsatt ben eller bøyer overkroppen mer frem enn normalt ved oppstigning på pallen.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

6. Tåhevinger: Takt: 80 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 120.

Utgangsstilling:

Stående på begge føtter med strake knær og med armene langs siden. Føttene i hoftebredde. Stå 40 cm fra veggen og hold høyre pekefinger mot veggen for balansestøtte. Hælene må komme minst 2 cm opp fra gulvet. I tilfelle smerter i MTP-leddene, kan pasienten stå på mykere underlag (noteres).

Instruksjon til pasienten:

Gå opp på tå på begge føtter. Løft hælene så høyt du kan så mange ganger du orker. Tenk på å holde knærne strake og overkroppen i ro under hele testen. Denne testen utføres i dobbelt tempo i forhold til de foregående.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved å bøye knærne, svaie med overkroppen eller ta sats med armene.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

7. Hælhevinger: Takt: 80 slag i minuttet – Maksimalt antall repetisjoner: 120.**Utgangstilling:**

Stående på begge føtter med hælene 15 cm fra veggen. Ryggen og bekkenet støttet mot veggen under hele testen, strake knær og armene langs siden. Både mediale og laterale MTP-ledd må komme opp fra underlaget.

Instruksjon til pasienten:

Still deg med hælene på streken. Len rygg og bekken mot veggen, stå med strake knær og ha armene langs siden. Løft tær og tåledd fra gulvet så mye du kan slik at all tyngde kommer på hælene. Gjenta så mange ganger du kan. Tenk på å ikke slippe ryggen fra veggen og hold knærne strake under hele testen. Denne testen gjøres i samme raske tempo som den foregående.

Testlederen avbryter testen dersom:

- Pasienten kompenserer ved å bøye knærne alternativt ikke holder ryggen og bekkenet mot veggen eller tar sats med armene.
- Pasienten ikke klarer å utføre testen korrekt i gitt takt og ikke klarer å korrigere seg i løpet av tre repetisjoner.

Manualen er oversatt fra den svenske originalen fra 2002 til Helene Alexanderson, Enheten for sjukgymnastikk, Reumatologiseksjonen, Karolinska sjukhuset. Oversettelsen er foretatt i 2003 av fagansvarlig fysioterapeut Ragnhild Walle-Hansen i samarbeid med fysioterapeutene Catarina Norén og Ulrika Nilsson, alle Rikshospitalet. I samsvar med publikasjonen til H. Alexanderson et al: Functional index-2: Validity and reliability of a disease-specific measure of impairment in patients with polymyositis and dermatomyositis i Arthritis & Rheumatism, 55(1):114-22, 2006, er deloppgaven situps tatt ut. Maksimalt antall repetisjoner for deloppgaven hodeløft er satt til 30 etter samtale med H. Alexanderson i november 2006. Justeringene er foretatt i februar 2007.