

Einbeinstand (MOON)

Ziel: Überprüfung der sensomotorischen Regulation und des statischen Gleichgewichts

Aufgabe:

Der/die Proband:in soll versuchen eine Minute lang auf der T-Schiene zu balancieren ohne den Boden mit dem Spielbein zu berühren. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten und darf weder die Schiene berühren, noch an dem Standbein anlehnen. Die Arme dürfen in beliebiger Position zum Ausbalancieren verwendet werden. Bei kurzen Berührungen des Spielbeins mit dem Boden, läuft die Zeit weiter und der/die Proband:in soll schnellstmöglich wieder die Ausgangsposition einnehmen. Bei komplettem Absteigen von der Schiene oder längeren Bodenkontakten wird die Zeit zwischendurch angehalten. Wenn das Spielbein den Boden während einer Minute nicht berührt, ist die Aufgabe perfekt gelöst. Es wird nur ein Durchgang durchgeführt, der Versuch erfolgt mit dem bevorzugten Bein. Der/die Proband:in darf vor Testbeginn ausprobieren auf welchem Bein er/sie starten möchte.

Anweisung für Proband:in:

„An dieser Station sollst du auf einem Fuß eine Minute lang dein Gleichgewicht halten. Dazu stellst du dich mit einem Fuß auf die Balancierschiene. Welchen Fuß du nimmst, kannst du selbst entscheiden. Wenn du glaubst, dass du sicher stehst, löse den anderen Fuß vom Boden. Der Fuß auf der Balancierschiene soll während der ganzen Minute auf der Schiene bleiben. Wenn du mit dem anderen Fuß den Boden berührst, weil du aus dem Gleichgewicht kommst, versuche schnell wieder auf einem Fuß zu stehen. Bemühe dich aber, so selten wie möglich, mit dem anderen Fuß den Boden zu berühren. Auch die Schiene darfst du mit dem freien Fuß nicht berühren.“

Testaufbau:

Die T-Schiene wird auf eine rutschfeste Unterlage frei in den Raum gelegt.

Bewertung:

Gezählt werden die Bodenkontakte des Spielbeins während des 1-minütigen Tests. Bei 30 oder mehr Bodenkontakten wird der Test abgebrochen und nicht wiederholt. Bei komplettem Abstieg von der Schiene oder längerem Bodenkontakt wird die Zeit angehalten bis der/die Proband:in sich wieder im Einbeinstand befindet. Das Standbein darf während des Tests nicht gewechselt werden. Bei Patient:innen mit endoprothetischer Versorgung eines Beines und damit verbundener Unsicherheit das Bein zur Gleichgewichtsfindung zu belasten, werden Handkontakte gezählt (ein/e Untersuchungshelfer:in steht zur Sicherung neben dem/der Probanden/in).

Materialien:

T-Schiene (Balancierbalken 3 cm breit, 5 cm hoch), Stoppuhr, rutschfeste Unterlage

Besondere Hinweise:

Übungen wird mit Sportschuhen durchgeführt, Sicherung des/r Probanden/in durch eine/n Untersuchungshelfer:in. Bei Patient:innen mit endoprothetischer Versorgung eines Beines und damit verbundener Unsicherheit das Bein zur Gleichgewichtsfindung zu belasten, werden Handkontakte gezählt (ein/e Untersuchungshelfer:in steht zur Sicherung neben dem/der Probanden/in). Das Testergebnis ist dann jedoch nicht vergleichbar mit den Normwerten aus dem Motorik-Modul.

Referenz:

Bös et al. (2009). Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Baden-Baden: Nomos-Verlag.

Rumpfbeuge (MOON)

Ziel: Überprüfung der Dehnfähigkeit der Rückenstrecker und ischiocruralen Muskulatur

Aufgabe:

Der/die Proband:in steht mit gestreckten Beinen auf einem Holzkasten und beugt sich langsam mit dem Oberkörper nach unten. Die Hände werden dabei parallel zueinander entlang der Messskala Richtung Boden geführt. Der tiefste Punkt, der von den Fingerspitzen erreicht wird, soll für zwei Sekunden gehalten werden, und wird dort an der Skala abgelesen. Es werden zwei Versuche durchgeführt zwischen denen sich der/die Proband:in kurz ganz aufrichten soll.

Alternative zu dem Holzkasten: Bank, Stepper o.ä., die/der unbedingt auch während der Bewegung der Kinder rutsch- und kippfest auf dem Boden steht.

Anweisung für Proband:in:

„Bei diesem Test soll deine Rumpfbeweglichkeit überprüft werden. Stell dich bitte auf die Kiste in die Mitte. Die Zehenspitzen sind an der Kante der Kiste. Beuge dich dann vor und schiebe langsam die Hände an der Skala entlang – so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind!“

Testaufbau:

An dem frontalen Brett des Holzkastens ist einer Messskala angebracht, die ihren Nullpunkt auf Höhe der Oberkante des Holzkastens hat. Die oberhalb der Kante liegenden Werte sind negativ und die darunter liegenden positiv. Die Skala bildet alle Werte ab von +20 bis -48 und kann auf den Millimeter genau abgelesen werden.

Alternative zu der Messskala: Befestigter Zollstock o.ä.

Wichtig ist, dass der Nullpunkt auf Höhe der Oberkante des Holzkastens liegt und der erreichte Wert entsprechend „umgerechnet“ wird (s. „Bewertung“).

Bewertung:

Für jeden der beiden Versuche wird der erreichte Wert aufgeschrieben. Dabei ist auf das korrekte Vorzeichen zu achten (unter dem Sohlenniveau positiv und darüber negativ). Der bessere Versuch wird gewertet. Die Testperson soll die Übung langsam ausführen und die Knie gestreckt lassen.

Materialien:

1 Holzkasten mit frontalem Brett, 1 Messskala (-40 bis +20 cm)

Besondere Hinweise:

Die Übung wird ohne Sportschuhe in elastischer Kleidung durchgeführt.

Referenz:

Bös et al. (2009). Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Baden-Baden: Nomos-Verlag.

Sit-to-Stand (MOON)

Ziel: Überprüfung der Beinkraft/ Kraftausdauer

Aufgabe:

Der/die Proband:in soll fünfmal hintereinander so schnell wie möglich vom Hocker aufstehen, die Hüfte durchstrecken und sich wieder hinsetzen. Es werden 3 Durchgänge gemacht.

Anweisung für Proband:in:

„Hier geht es darum fünfmal so schnell wie möglich vom Hocker aufzustehen und dich wieder hinzusetzen. Dafür setzt du dich jetzt auf den Hocker und stellst deine Füße nebeneinander, die Arme liegen gekreuzt auf deinen Schultern. Wichtig ist, dass du dich beim Aufstehen so hinstellst, dass dein Rücken gerade und deine Knie durchgedrückt sind. Ich stoppe die Zeit, die du für fünfmal Aufstehen und Hinsetzen benötigst.“

Testaufbau:

Der/die Proband:in sitzt auf einem höhenverstellbaren nicht drehbaren Hocker, sodass seine/ihre Knie und Fußgelenke annähernd im rechten Winkel gebeugt sind. Die Arme werden gekreuzt und die Hände auf die Schultern gelegt.

Bewertung:

Es wird von den drei Versuchen jeweils die Zeit gemessen, die der/die Proband:in benötigt, um sich fünfmal in den Stand zu erheben und wieder hinzusetzen. Die Zeitmessung beginnt bei der bewegungseinleitenden Beugung des Oberkörpers und endet sobald das Gesäß den Hocker zum fünften Mal berührt. Aus den drei Zeiten werden dann der Mittelwert und die Standardabweichung ermittelt.

Materialien:

1 höhenverstellbarer Hocker, 1 Stoppuhr

Besondere Hinweise:

Hände müssen unbedingt vor den Körper genommen werden, um das Schwungholen mit den Armen zu verhindern. Bei Schmerzen im Port o.ä. können die Arme auch nur locker vor die Brust genommen werden. Darauf achten, dass im Stand die Knie gestreckt und der Oberkörper ganz aufgerichtet sind.

Referenz:

Wang et al. (2012). Reliability and validity of the five-repetition sit-to-stand test for children with cerebral palsy. Clinical Rehabilitation

2-Minuten-Walk-Test

Vorbereitungen:

- 30m-Gehstrecke abmessen und mit Hütchen markieren (bzw. verwendete Strecke (sollte bei T0 und T1 identisch sein) auf Testbogen notieren)
- Auf geeignetes Schuhwerk achten!
- Vor dem Test während den Erklärungen sitzt Teilnehmer:in auf einem Stuhl, kann Beine noch ein bisschen auslockern
- Eine Runde demonstrieren, dabei an den Kegeln zügig rumdrehen und weitergehen
- Testleiter:in steht an Startlinie während des Tests

Anweisung für Proband:in:

"Bei diesem Test geht es darum, 2 Minuten lang so weit wie möglich zu gehen. Du gehst in dem Gang hin und her, um die Kegel herum. Das Gehen kann dich etwas anstrengen und du kommst wahrscheinlich etwas außer Atem. Du darfst langsamer gehen, anhalten und dich ausruhen, wenn es nötig ist. Du kannst dich dabei an die Wand lehnen, aber geh weiter, sobald du bereit bist. Ich zähle die Anzahl der Runden, die du gehst. Denk daran, dass es darum geht, 2 Minuten lang so WEIT wie möglich zu gehen, aber nicht zu rennen oder zu joggen. Du fängst an, sobald du bereit bist.

Nach 1 Minute: "Du machst das gut, du hast die Hälfte geschafft."

15 Sek vor Ende: "Gleich sage ich dir, dass du aufhören kannst. Wenn ich Bescheid sage, bleib bitte dort stehen, wo du bist und ich komme zu dir."

Nach 2 Min: „Stopp“, evtl. Stuhl anbieten, wenn er/sie erschöpft aussieht.

Stelle, an dem Test beendet wurde, auf dem Boden markieren.

Hinweise:

Wenn Teilnehmer:in während des Tests aufhört zu laufen und eine Pause braucht: "Du kannst dich an die Wand lehnen, wenn du möchtest. Du kannst weitergehen, sobald du bereit bist" (Timer nicht stoppen! Notieren, wann gestoppt bzw. wieder gestartet wurde). Wenn Teilnehmer:in vor Ablauf der 2 Min aufhört und nicht weitermachen möchte bzw. Testleiter:in entscheidet, dass er/sie nicht weitermachen sollte, Stuhl anbieten, Entfernung, gestoppte Zeit und Grund für vorzeitige Unterbrechung notieren.

- Runden auf dem Dokubögen abhaken
- Zusätzliche Strecke in angefangener letzter Runde auf den nächsten Meter runden

Materialien:

- Markierte Gehstrecke (flach, gerade)
- Stoppuhr
- Markierungshütchen + Klebeband für Wendepunkte
- Messrad oder Maßband zur Distanzmessung