Testprotokoll

**10 meters gangtest** – to hastigheter

|  |  |
| --- | --- |
| Om testen | * Test av ganghastighet
* Testen utføres både med gange i vanlig hastighet og med gange i raskest mulig hastighet
* Testen utføres to ganger for hver hastighet
 |
| Utstyr | * Stoppeklokke
* Scoringsark
* Rullestol til bruk ved hvilepauser mellom deltester hvis behov
 |
| Sted | * Korridor utenfor fysioterapikontorene
* Gangbanen er 12 meter oppmerket med tape i hver ende, samt ved 1. og 11.meter (mellom de ti meterne som måles)
 |
| Pasient | * Må bruke sko, helst samme type sko hver gang
* Ganghjelpemiddel og ortose er tillatt. Hvis pasienten er avhengig av fysisk hjelp skal testen ikke gjennomføres.
* Ganghjelpemiddelet og/eller ortose som ble brukt ved innkomst brukes ved all retesting. Hvis pasienten har skiftet ganghjelpemiddel eller går uten ganghjelpemiddel, testes og dokumenteres ganghastigheten også med det nye hjelpemiddelet /evt. uten:
	+ Dag 1: med tidligere ganghjelpemiddel/ortose
	+ Dag 2: med nytt ganghjelpemiddel/ortose
* Transport til test-sted er tillatt hvis tester vurderer det som nødvendig
 |
| Tester | * Gir standardiserte instruksjoner før og under testen – se instruksjon under
* Tester skal IKKE gå direkte ved siden av pasienten eller foran pasienten
* Fyller ut scoringsark underveis og etter testen
 |
| Forberedelse | * Sørg for at tape-merkene er synlig for pasienten
* Heng opp «TESTING PÅGÅR»-skilt på dør til korridor i bygg 6 og ved kontoret til sosionom (synlig for kar-poli korridoren)
* Forklar testen for pasienten – se instruksjon under
* Vis pasienten hvordan han/hun skal snu ved tapemerket
* Det bør være en stol tilgjengelig slik at pasienten kan sette seg ved behov
 |
| Gjennomføring  | 1. Instruksjon

 *Før testen:* * ”Hensikten med denne testen er å måle ganghastigheten din, først når du går i ditt vanlige, komfortable tempo, og deretter når du går så raskt du kan. Du skal gå fra denne streken til den streken du ser der borte (peker på strekene). Du skal gå testen to ganger for hver hastighet. Jeg vil gå litt bak deg og ta tiden.”

*Under testen:** **Selvvalgt gangtempo:** «Gå i ditt normale, komfortable tempo nedover korridoren. Du starter på min kommando når jeg sier klar-gå. Er du klar til å begynne?»
* **Maksimalt gangtempo:** «Gå så raskt du kan, men fremdeles på en trygg måte. Du starter på min kommando når jeg sier klar-gå. Er du klar til å begynne? »

*Ved avslutning:* * ”Bra gjennomført!”
1. Under testen
* Stoppeklokken startes og stoppes når pasientens hofte passerer tapen ved 1 m. og ved 11 m.
* Hvis pasienten ikke går ut i instruert tempo i første forsøk, stopp testen og gjenta instruksjonen
1. Etter testen

Regn ut gjennomsnittstid (dele distansen 10 meter på tid (antall sek for de to forsøkene på henholdsvis vanlig ganghastighet og raskest mulig ganghastighet). Noter evt ganghjelpemiddel og ortose |