

Tíu metra göngupróf

Lýsing:

- Á tíu metra gönguprófinu er tekinn tími meðan þátttakandi gengur 10 m vegalengd á hraða sem hann velur sjálfur. Gönguhraðinn er reiknaður út í m/sek.

Útbúnaður:

- Skeiðklukka.
- Málband og breitt límband til merkingar á gólflöt.
- U.þ.b 20 m langur gólflötur.

Athuga þarf eftirfarandi:

- Þátttakandi á helst að ganga í þeim skóm sem hann er vanur að vera í.
- Nota má þau gönguhjálpartæki sem einstaklingur er vanur að nota.
- Prófið er ógilt ef styðja þarf þátttakanda á meðan á því stendur.

Framkvæmd prófs:

1. Mælið 10 m göngubraut og merkið upphaf hennar og enda á gólfið með breiðu límbandi.
2. Þátttakandi leggur af stað 5 metrum áður en hann kemur að upphafslínunni.
3. Fyrirmæli:
 - „Þegar ég segi **nú** þá áttu að leggja af stað og ganga beint af augum á þínum venjulega gönguhraða sem þér finnst þægilegur. Haltu göngunni áfram þar til ég segi **stopp**.“
 - „Viðbúin/-nn, nú.“
4. Gættu þess að segja "viðbúin/-nn, nú" í hlutlausum tóni svo að þátttakandinn upplifi ekki að hann sé í kapphlaupi.
5. Notaðu skeiðklukku og byrjaðu tímatökuna þegar fyrri fótur þátttakanda fer yfir upphafslínuna á gólfinu. Stöðvaðu tímatökuna strax þegar sami fóturinn fer yfir endalínuna. Gerðu ráð fyrir u.þ.b. 5 m vegalend eftir að 10 m markinu er náð þannig að þátttakandinn hægi ekki of snemma á sér.
6. Tekinn er tími á einni æfingaferð til að þátttakandi kynnist prófinu.
7. Að því loknu á þátttakandinn að endurtaka prófið tvisvar sinnum. Tími er mældur í hundraðshlutum úr sekúndu (1/100). Síðar er tekið meðaltal af þessum tveimur tímum og það notað til að reikna út gönguhraðann.
8. Ef þátttakandi getur ekki lokið prófinu og/eða þú þarft að styðja hann af öryggisástæðum þá skaltu hætta og skrá „getur ekki“ í reitinn fyrir tímann.

Heimildir:

1. Purser J. Measures of Disability-Related Outcomes in the Clinical Setting: Practical issues in Administration of Measures. *Annual Meeting of the American Geriatrics Society and American Federation of Aging Research*: Duke University Medical Center. Center for the Study of Aging and Human Development; 1996.
2. Schenkman M, Cutson T, Kuchibhatla M, Chandler, J & Pieper C. Reliability of Impairment and Physical Performance Measures of Persons With Parkinson's Disease. *Phys Ther*. 1997;77:19-27.
3. Cress M, Schectman K, Mulrow C, Fiatarone M, Gerety M & Buchner D. Relationship Between Physical Performance and Self-Perceived Physical Function. *J Am Geriatr Soc*. 1995;43:93-101.
4. Arnadóttir S, Mercer VS. Effects of Footwear on Measurements of Balance and Gait in Women Between the Ages of 65 and 93 Years. *Phys Ther*. 2000;80:17-27.

Tíu metra göngupróf

Nafn:
Kennitala:
Annað:

Mæling nr.													
Dagsetning													
Tími dags													
Tími (sek)	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	
Tilraun 1 og 2													
Meðaltími (sek)													
Hraði (m/sek)													
Breyting (%)													
Gönguhjálpart.													
Prófandi													

Athugasemdir: