

30 metra göngupróf

Notkunarleiðbeiningar á LSH.

Staðið í venjulegum skóm við línu sem er rásmark og skjólstæðingi bent á aðra línu í 15 metra fjarlægð. Skipun: Þegar ég segi skaltu ganga á **eðlilegum gönguhraða** yfir hina línuna, snúa við án þess að stoppa og ganga tilbaka yfir þessa línu. Gefin er skipunin "viðbúinn ganga" og tími tekinn á skeiðklukku frá því sagt er "ganga" þar til báðir fætur eru komnir aftur yfir ráslínuna.

Prófið er endurtekið en nú er skjólstæðingur beðinn að **ganga eins hratt og hann getur**.

Ef notuð eru hjálpartæki í gönguprófunum eru þau skráð.

I.S. Kwon, Oldaker S., Schrage M., Talbot L.A., Fozard J.L., Metter E.J. (2001). Relationship between muscle strength and the time taken to complete a standardized walk-turn-walk test. J Gerontol A Biol Sci Med Sci.56(9):B398-404.

Athugið að þetta er ekki formleg þýðing og stöðlun á prófinu.

Unnið af Helgu Auði Jónsdóttur, Tómasi Maríusyni og Ellu K. Kristinsdóttur
sjúkrahjálfurum á LSH Landakoti fyrir gæðahandbók endurhæfingarsviðs LSH árið 2005