

Návrh vhodných diagnostických metody pro diagnostiku a rozvoj funkčního stavu síly dolních končetin



Test k posouzení síly dolních končetin pro činnosti, jakou jsou například chůze do schodů, vstání ze židle, vany nebo auta.

VP: sed na židli se založenými pažemi na hrudi

Provedení: stoj a sed, které opakujeme po dobu 30 s

Hodnocení: počet plných stojů za 30 s, pokud je účastník v polovině postavení na konci 30 s – počítá se jako plné postavení

Vybavení: stopky, pevná židle se sedákem ve výšce 43,18 cm umístěná u stěny (zabránění proti spadnutí)

Pokyny: Vyzvěte účastníka, aby se posadil doprostřed křesla s rovnými zády, chodidla opřená o podlahu a paže zkřížené v úrovni zápěstí a drženy na hrudi. Na znamení TEĎ, účastník se zvedne do stoje maximální rychlostí a poté se vrátí do zpátky do výchozího sedu. Nejprve jednou proveďte zkoušku pomalu, aby si účastník vyzkoušel správnou formu a pak v rychlejším tempu. Cílem je zopakovat pohyb co nejvíc krát, ale s důrazem na kvalitu provedení.

Bezpečnost:

Umístěte židli ke stěně nebo ji zabezpečte proti pádu. Sledujte, že při posazování účastníka na židli ji má umístěnou pod sebou, aby nedošlo k jeho pádu. Dále je nutné sledovat případné problémy s rovnováhou, protože zejména při rychlých pohybech může dojít k dysbalancím. Test může být nevhodný pro seniory s chronickou bolestí a vysoké jedince s náhradou kolenního nebo kyčelního kloubu. Proto je nutné upravit výšku židle nebo test neprovádět.

Možnost modifikace testu:

Pro účastníky, kteří nejsou schopni vykonat ani jedno postavení s pažemi založenými na hrudníku lze test modifikovat, aby se pomocí paží odtlačili od svých dolních končetin, židle nebo chodítka. Lze také využít židle s vyšším nebo nižším sedákem. Tato úprava musí být zaznamenána a skóre testu je nulové pro účely srovnání s ostatními účastníky. Je ale možné hodnotit osobní výkon jednoho času vůči druhému.

Cílem je použít standardizovaný testovací protokol, což neumožňuje dopomoc paží. Testovacím protokol je určen k počet stojů za 30 sekund, ale tento čas testu se může zastavit, jakmile zjistíte, že osoba již není schopna provést další postavení.

Test je modifikací jiných testů, u který bylo zapotřebí vykonat 5 nebo 10 stojů ze židle, ale někteří senioři nebyli schopni vykonat ani 5 postavení. Modifikace na 30 s umožňuje hodnocení i seniorů, kteří nebyli schopni vykonat ani 1 postavení nebo naopak ty, kteří vykonali 20 postavení. Modifikace testu umožnila testovat širší skupinu seniorů v různých věkových kategoriích s individuálnější přístupem. Různé studie ukázali, že test je velice přínosný kvůli své vysoké korelaci s běžnými denními aktivitami, a hlavně s laboratorními testy – extenze v kolenním kloubu, síla flexorů kolenního kloubu a sílu 1RM leg press.

Výsledky:

**TABLE 3.1 SFT Means and Standard Deviations (in Parentheses)
for Active Versus Inactive Older Adults**

| Activity level | AGE GROUPS | | | | | | | Combined ages |
|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|
| | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90-94 | |
| Group size | | | | | | | | |
| Active | n = 538 | n = 986 | n = 1,130 | n = 847 | n = 425 | n = 235 | n = 101 | n = 4,262 |
| Inactive | n = 239 | n = 420 | n = 504 | n = 481 | n = 299 | n = 200 | n = 118 | n = 2,261 |
| Chair stand (# stands) | | | | | | | | |
| Active | 15.6 (4.3) | 14.7 (3.9) | 14.0 (3.9) | 13.6 (4.1) | 12.3 (3.9) | 11.3 (3.9) | 10.5 (3.9) | 13.9 (4.1) |
| Inactive | 13.8 (3.9) | 12.8 (3.6) | 12.2 (3.6) | 11.8 (3.7) | 10.5 (4.2) | 9.4 (4.0) | 6.9 (4.7) | 11.7 (4.1) |

Figure 5.2 SFT performance charts for women. Exact figures are reported in table 5.5.

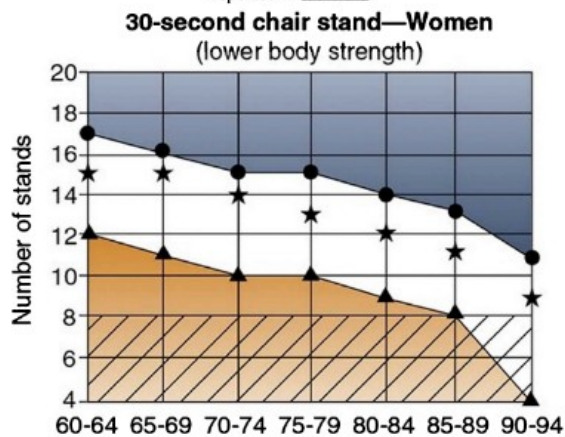
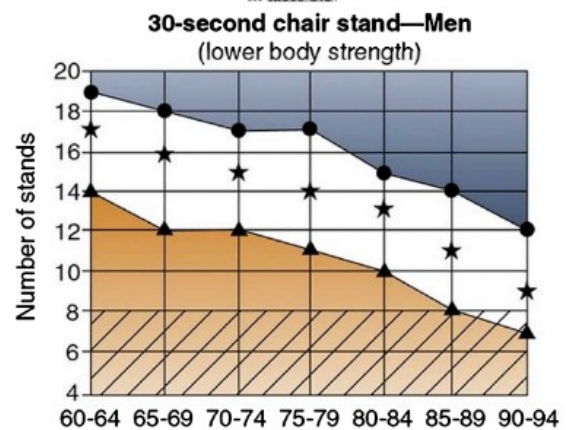


Figure 5.3 SFT performance charts for men. Exact figures are reported in table 5.5.



Odkaz na video:

<https://www.youtube.com/watch?v=tkZnrCDcP6M&t=101s>