

Тест Берга на рівновагу (BBS)

Простий, добре підходить для пацієнтів, які перенесли інсульт, чутливий до змін. Тест Берга на рівновагу (BBS) спочатку був розроблений для кількісної оцінки рівноваги у літніх людей. Серед функціональних тестів оцінки рівноваги тест BBS, як правило, вважається золотим стандартом.

Інструкції:

Будь ласка, документуйте кожне завдання і/або давайте інструкції, як написано. При підрахунку балів, будь ласка, враховуйте найгірший результат по кожному завданню. У більшості завдань пацієнта просять утримувати задану позу певний час. Більше балів віднімається, якщо:

- не виконані вимоги до часу або відстані
- при виконанні пацієнтом завдання необхідний нагляд
- пацієнт отримує зовнішню підтримку або допомогу від екзаменатора

Пацієнт повинен розуміти, що він має зберігати рівновагу при спробі виконання завдання. Вибір ноги, на якій стояти, або як далеко тягнутись, залишається за пацієнтом. Невірне рішення буде мати негативний вплив на виконання завдання і результат.

Обладнання, необхідне для проведення тесту: секундомір або годинник із секундною стрілкою та лінійка або інший індикатор на 2, 5, і 10 дюймів (5 см; 12 см; 25 см).

Стільці, що використовуються під час тесту, мають бути адекватної висоти. Для пункту № 12 слід використовувати сходинку або стільчик середньої висоти.

ВСТАТИ ІЗ СИДЯЧОГО ПОЛОЖЕННЯ

Інструкції: Будь ласка, встаньте. Намагайтеся не використовувати Вашу руку для підтримки.

- ✓ **4** може встати без використання рук і стабілізуватись самостійно
- ✓ **3** може встати самостійно за допомогою рук
- ✓ **2** може встати за допомогою рук після декількох спроб
- ✓ **1** потребує мінімальної допомоги при вставанні або стабілізації
- ✓ **0** потребує помірної або максимальної допомоги при вставанні

СТОЯННЯ БЕЗ ПІДТРИМКИ

Інструкції: Будь ласка, простійте протягом двох хвилин без підтримки.

- ✓ 4 у змозі безпечно стояти протягом 2 хвилин
- ✓ 3 у змозі простояти 2 хвилини під наглядом
- ✓ 2 у змозі простояти 30 секунд без підтримки
- ✓ 1 потрібно кілька спроб, щоб простояти 30 секунд без підтримки
- ✓ 0 не може стояти 30 секунд без підтримки

Якщо пацієнт у змозі простояти 2 хвилини без підтримки, дайте максимальну кількість балів для завдання «сидіння без підтримки». Перейдіть до пункту № 4.

СИДІННЯ БЕЗ ПІДТРИМКИ СПИНИ, АЛЕ З ФІКСОВАНИМИ НОГАМИ НА ПІДЛОЗІ АБО СТІЛЬЧИКУ

Інструкції: Будь ласка, сидіть, склавши руки, протягом 2 хвилин.

- ✓ 4 у змозі сидіти безпечно і надійно протягом 2 хвилин
- ✓ 3 у змозі сидіти 2 хвилини під наглядом
- ✓ 2 у змозі сидіти протягом 30 секунд
- ✓ 1 у змозі сидіти 10 секунд
- ✓ 0 не може сидіти без підтримки 10 секунд

СІДАННЯ ІЗ ПОЛОЖЕННЯ СТОЯЧИ

Інструкції: Будь ласка, сідайте.

- ✓ 4 сідає безпечно з мінімальним використанням рук
- ✓ 3 контролює сідання за допомогою рук
- ✓ 2 використовує задню поверхню ніг відносно стільця, щоб контролювати сідання
- ✓ 1 сидить самостійно, але процес сідання неконтрольований
- ✓ 0 потребує допомоги при сидінні

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Інструкція: Поставте стілець(і), як орієнтири при переміщенні. Попросіть пацієнта пройти в один бік до стільця з підлокітниками і в інший бік до стільця без підлокітників. Ви можете використовувати два стільці (один з і один без підлокітників) або ліжка і стілець.

- ✓ 4 у змозі пройти безпечно з незначним використанням рук
- ✓ 3 здатний пройти безпечно, необхідна допомога рук
- ✓ 2 здатний пройти зі скигненням і/або під наглядом
- ✓ 1 потрібна одна людина, щоб допомогти

- ✓ **0** потрібні дві людини, щоб допомогти або контролювати безпечність

СТОЯННЯ БЕЗ ПІДТРИМКИ ІЗ ЗАКРИТИМИ ОЧИМА

Інструкції: Будь ласка, закрийте очі і стійте на місці протягом 10 секунд.

- ✓ **4** може простояти 10 секунд безпечно
- ✓ **3** може простояти 10 секунд під контролем
- ✓ **2** може простояти 3 секунди
- ✓ **1** не в змозі тримати очі закритими протягом 3 секунд, але стоїть безпечно
- ✓ **0** потребує допомоги, щоб не впасти

СТОЯННЯ БЕЗ ПІДТРИМКИ ІЗ НОГАМИ РАЗОМ

Інструкції: Поставте ноги разом і стійте без підтримки.

- ✓ **4** у змозі поставити ноги разом самостійно і простояти 1 хвилину безпечно
- ✓ **3** у змозі поставити ноги разом самостійно і простояти 1 хвилину під контролем
- ✓ **2** у змозі поставити ноги разом самостійно, але не в змозі стояти протягом 30 секунд
- ✓ **1** потребує допомоги, щоб досягти необхідної пози, але може стояти 15 секунд, коли ноги разом
- ✓ **0** потребує допомоги, щоб досягти необхідної пози і не в змозі стояти протягом 15 секунд

НАХИЛЯННЯ ВПЕРЕД З ВИТЯГНУТОЮ РУКОЮ В ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ

Інструкції: Підійміть руку під кутом 90 градусів. Простягніть пальці і нахиліться, наскільки можете. (Екзаменатор ставить лінійку біля кінчиків пальців, коли рука знаходиться під кутом 90 градусів. Пальці не повинні торкатися лінійки при нахилі. Контрольний результат - це відстань, якої досягли пальці, коли пацієнт перебуває в положенні максимального нахилу. Якщо це можливо, попросіть пацієнта використовувати обидві руки при нахилі, щоб уникнути обертання хребта).

- ✓ **4** може впевнено досягти 25 см (10 дюймів)
- ✓ **3** може досягти 12 см (5 дюймів)
- ✓ **2** може досягти 5 см (2 дюйми)

- ✓ **1** нахилиється вперед, але потребує контролю
- ✓ **0** втрачає рівновагу при спробі / потребує зовнішньої підтримки

ВЗЯТТЯ ПРЕДМЕТА З ПІДЛОГИ В ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ

Інструкції: Візьміть туфлю/капець, що знаходиться перед Вашими ногами.

- ✓ **4** у змозі взяти капець легко і безпечно
- ✓ **3** у змозі підняти черевичок, але потребує нагляду
- ✓ **2** не може підібрати, але досягає відстані 2–5 см (1–2 дюйми) від капця і самостійно зберігає рівновагу
- ✓ **1** не в змозі підібрати і потребує нагляду при спробі
- ✓ **0** не може спробувати/потребує допомоги, щоб утриматися від втрати рівноваги або падіння

ОГЛЯДАННЯ ЧЕРЕЗ ЛІВЕ І ПРАВЕ ПЛЕЧЕ В ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ

Інструкція: Озирніться, щоб подивитися прямо через ліве плече. Повторіть вправо. (Екзаменатор може вибрати будь-який предмет позаду пацієнта, щоб той дивився безпосередньо на предмет, щоб сприяти кращому повороту.)

- ✓ **4** озирається назад з обох боків, і вага добре зміщується
- ✓ **3** з одного боку виглядає менше, ніж з іншого; менше перенесення ваги
- ✓ **2** тільки повертається боком, але утримує рівновагу
- ✓ **1** при повороті потребує нагляду
- ✓ **0** потребує допомоги, щоб не втратити рівновагу або уникнути падіння

ПОВЕРТАННЯ НА 360 ГРАДУСІВ

Інструкція: Поверніться повністю навколо себе. Пауза. Потім поверніться в іншому напрямку.

- ✓ **4** у змозі повернутися на 360 градусів безпечно за 4 секунди або менше
- ✓ **3** у змозі повернутися на 360 градусів безпечно тільки в один бік за 4 секунди
- ✓ або менше
- ✓ **2** здатний повертатися на 360 градусів безпечно, але повільно
- ✓ **1** потрібен ретельний нагляд або словесний супровід
- ✓ **0** потребує допомоги при повороті

ПОСТАВИТИ НОГУ НА СХОДИНКУ АБО СТІЛЬЧИК, СТОЯЧИ БЕЗ ПІДТРИМКИ

Інструкція: Поставте кожну ногу по черзі на сходинку/стілецьчик.

Продовжуйте, поки кожна нога не торкнеться сходинки/стілецьчика чотири рази.

- ✓ **4** може стояти самостійно і безпечно і виконує 8 кроків протягом 20 секунд
- ✓ **3** може стояти самостійно і виконує 8 кроків більше ніж за 20 секунд
- ✓ **2** у змозі виконати 4 кроки без сторонньої допомоги під наглядом
- ✓ **1** у змозі зробити більше 2 кроків, потребує мінімальної допомоги
- ✓ **0** потребує допомоги, щоб не впасти/не може спробувати

СТОЯННЯ БЕЗ ПІДТРИМКИ З ОДНІЄЮ НОГОЮ ПОПЕРЕДУ

Інструкція: (Продемонструйте пацієнту) Поставте одну ногу прямо перед іншою. Якщо Ви відчуваєте, що не можете поставити ногу прямо спереду, спробуйте трохи далі, щоб п'ятка Вашої передньої ноги була попереду пальців іншої ноги. (Для того, щоб набрати 3 бали довжина кроку не повинна перевищувати довжину іншої ноги і ширина пози повинна наближатись до нормальної ширини кроку пацієнта).

- ✓ **4** може розмістити стопи «гусаком» самостійно і утримувати позу 30 секунд
- ✓ **3** у змозі помістити ногу попереду самостійно і утримувати позу 30 секунд
- ✓ **2** у змозі зробити невеликий крок самостійно і утримувати позу 30 секунд
- ✓ **1** потребує допомоги, щоб зробити крок, але може утримувати позу 15 секунд
- ✓ **0** втрачає рівновагу під час кроку або стояння

СТОЯННЯ НА ОДНІЙ НОЗІ

Інструкція: Стійте на одній нозі стільки, скільки Ви можете без підтримки.

- ✓ **4** у змозі підняти ногу самостійно і утримуватись > 10 секунд
- ✓ **3** у змозі підняти ногу самостійно і утримуватись 5–10 секунд
- ✓ **2** у змозі підняти ногу самостійно і утримуватись менше 3 секунд
- ✓ **1** намагається підняти ногу, не в силах утримуватись 3 секунди, але стоїть самостійно
- ✓ **0** не може спробувати, потребує допомоги, щоб уникнути падіння

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ (максимум = 56)

Інтерпретація результатів:

- ≤ 20 використовує інвалідний візок
- $20 \leq 40$ ходить з допомогою
- $40 \leq 56$ самостійний

Тест високо достовірний у виявленні проблем з рівновагою. Недавні дослідження показують, що для значного поліпшення стану осіб з обмеженнями повсякденної активності необхідне збільшення результату тесту на 8 балів.