

ТОР: Тест оценки равновесия

© 2005-2013 Орегонский университет медицины и естественных наук. Все права защищены.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

ПОДЫТОГ: /6

1. ПОДЪЕМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

Инструкция: «Скрестите руки на груди. Старайтесь использовать руки при подъеме только в случае крайней необходимости. После того, как встанете, не опирайтесь на стул. Сейчас, пожалуйста, встаньте».

- (2) Норма: Пациент встает без использования рук и свободно поддерживает равновесие.
- (1) Умеренные нарушения: Пациент встает с первой попытки, опираясь на руки при подъеме.
- (0) Выраженные нарушения: Пациент не может встать со стула без помощи, ИЛИ встает после нескольких попыток, опираясь на руки при подъеме.

2. ПОДЪЕМ НА НОСОЧКИ

Инструкция: «Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Положите руки на пояс. Вам нужно будет подняться на носочках максимально высоко. Я буду считать до трех. Постарайтесь удержаться на носочках, пока я не досчитаю до трех. Смотрите прямо перед собой.

Теперь попробуйте встать на носочки».

- (2) Норма: Пациент стоит, поднявшись на носочки, в течение 3 секунд без нарушения равновесия.
- (1) Умеренные нарушения: Пациент приподнимается на носочках, но не в полном объеме (ниже, чем когда держится за руки), ИЛИ ему трудно СОХРАНЯТЬ равновесие в этой позе в течение 3 секунд.
- (0) Выраженные нарушения: Пациент стоит в данной позе менее 3 секунд.

3. БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Инструкция: «Смотрите прямо перед собой. Положите руки на пояс. Вам нужно будет поднять одну ногу, не касаясь ею противоположной ноги. Постарайтесь простоять на одной ноге как можно дольше. Смотрите прямо перед собой. Теперь, пожалуйста, поднимите ногу».

Левая: время в секундах

Правая: время в секундах

Попытка 1: Попытка 2:

Попытка 1: Попытка 2

- | | |
|--|--|
| (2) Норма: 20 секунд. | (2) Норма: 20 секунд. |
| (1) Умеренные нарушения: менее 20 секунд. | (1) Умеренные нарушения: менее 20 секунд. |
| (0) Выраженные нарушения: выполнение задания невозможно. | (0) Выраженные нарушения: выполнение задания невозможно. |

При оценке балансирования на каждой ноге отдельно выбирайте лучший результат выполнения задания.

При подсчете промежуточной и общей суммы баллов используйте более низкую из двух оценок балансирования [то есть оценивайте худшую сторону].

РЕАКТИВНЫЙ ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

ПОДЫТОГ: /6

4. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ ВПЕРЕД

Инструкция: «Поставьте ноги на ширину плеч. Держите руки вдоль туловища. Наклоняйтесь вперед, а я в это время буду поддерживать вас руками. Как только я уберу руки, сделайте шаг вперед, чтобы не упасть».

- (2) Норма: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать один большой шаг (также допустим дополнительный шаг, чтобы встать ровно).
- (1) Умеренные нарушения: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать более одного шага.
- (0) Выраженные нарушения: Пациент не делает шага, ИЛИ упадет, если его не поддержать, ИЛИ падает.

5. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ НАЗАД

Инструкция: «Поставьте ноги на ширину плеч. Держите руки вдоль туловища. Облокотитесь спиной на мои руки. Как только я уберу руки, сделайте шаг, чтобы не упасть».

- (2) Норма: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать один большой шаг.
- (1) Умеренные нарушения: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать более одного шага.
- (0) Выраженные нарушения: Пациент не делает шага, ИЛИ упадет, если его не поддержать, ИЛИ падает.

6. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ В СТОРОНУ

Инструкция: «Поставьте ноги вместе. Положите руки на пояс. Наклоняйтесь в сторону до тех пор, пока не коснетесь моей руки. Как только я уберу руку, сделайте шаг, чтобы не упасть».

Движение влево

(2) Норма: Пациент сохраняет баланс, сделав один корректирующий шаг (допустим боковой шаг или шаг с перекрещиванием ног).

(1) Умеренные нарушения: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать более одного шага.

(0) Выраженные нарушения: Пациент падает или не может сделать шаг.

Движение вправо

(2) Норма: Пациент сохраняет баланс, сделав один корректирующий шаг (допустим боковой шаг или шаг с перекрещиванием ног).

(1) Умеренные нарушения: Для сохранения равновесия пациенту требуется сделать более одного шага.

(0) Выраженные нарушения: Пациент падает или не может сделать шаг.

В итоговой оценке учитывается наихудший показатель.

ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ РАВНОВЕСИЯ ОТ ОРГАНОВ ЧУВСТВ ПОДЫТОГ: /6

7. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ, НОГИ ВМЕСТЕ; ГЛАЗА ОТКРЫТЫ

Инструкция: «Положите руки на пояс. Ноги поставьте вместе так, чтобы стопы почти касались друг друга. Смотрите прямо перед собой. Постарайтесь сохранять равновесие и не двигаться до тех пор, пока я не скажу “стоп”».

Время в секундах:

(2) Норма: 30 секунд.

(1) Умеренные нарушения: менее 30 секунд.

(0) Выраженные нарушения: Выполнение задания невозможно.

8. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ПОДУШКЕ, НОГИ ВМЕСТЕ; ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ

Инструкция: «Встаньте на эту вестибулярную подушку. Положите руки на пояс. Ноги поставьте вместе так, чтобы стопы почти касались друг друга. Постарайтесь сохранять равновесие и не двигаться до тех пор, пока я не скажу “стоп”. Я начну отсчет времени с того момента, как вы закроете глаза».

Время в секундах:

(2) Норма: 30 секунд.

(1) Умеренные нарушения: менее 30 секунд.

(0) Выраженные нарушения: Выполнение задания невозможно.

9. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА НАКЛОННОЙ ПОВЕРХНОСТИ; ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ

Инструкция: «Встаньте на эту платформу с уклоном. Встаньте по направлению к более высокой ее части. Поставьте ноги на ширину плеч. Держите руки вдоль туловища. Я начну отсчет времени с того момента, как вы закроете глаза».

Время в секундах:

(2) Норма: Пациент свободно сохраняет равновесие в течение 30 секунд и стоит под углом 90 градусов по отношению к полу.

(1) Умеренные нарушения: Пациент сохраняет равновесие менее 30 секунд ИЛИ стоит под углом 90 градусов по отношению к наклонной поверхности.

(0) Выраженные нарушения: Выполнение задания невозможно.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХОДЬБЫ ПОДЫТОГ: /10

10. ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ ХОДЬБЫ

Инструкция: «Начните ходьбу в своем обычном темпе, а когда я скажу: “Быстро”, постарайтесь идти с максимальной скоростью. Когда я скажу: “Медленно”, идите очень медленно».

(2) Норма: Пациент значительно изменяет скорость ходьбы, при этом сохраняя равновесие.

(1) Умеренные нарушения: Пациент не может изменять скорость ходьбы, ИЛИ у него имеются признаки нарушения равновесия.

(0) Выраженные нарушения: Пациент не может изменять скорость ходьбы, И у него имеются признаки нарушения равновесия.

11. ХОДЬБА С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ

Инструкция: «Начните ходьбу в своем обычном темпе. Когда я скажу: “Направо”, поверните голову направо и смотрите направо. Когда я скажу: “Налево”, поверните голову налево и смотрите налево. Постарайтесь идти по прямой».

(2) Норма: Пациент может продолжать ходьбу с поворотом головы без изменения скорости ходьбы и сохраняя равновесие.

(1) Умеренные нарушения: Пациент может продолжать ходьбу после поворота головы, однако скорость ходьбы при этом уменьшается.

(0) Выраженные нарушения: При повороте головы пациент теряет равновесие.

12. ХОДЬБА С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ

Инструкция: «Начните ходьбу в своем обычном темпе. Когда я скажу: “Развернитесь и остановитесь”, как можно быстрее повернитесь на 180° и остановитесь. После поворота вы должны поставить ноги вместе».

(2) Норма: Пациент может БЫСТРО повернуться и поставить ноги вместе, сохраняя равновесие (причем для этого ему достаточно совершить не более трех шагов).

(1) Умеренные нарушения: Пациент может повернуться и поставить ноги вместе, сохраняя равновесие, однако делает это медленно (для этого ему нужно совершить более трех шагов).

(0) Выраженные нарушения: Пациент, выполняя задание в любом темпе, не может повернуться и поставить стопы вместе, не потеряв при этом равновесия.

13. ПЕРЕШАГИВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Инструкция: «Начните ходьбу в своем обычном темпе. Когда вы дойдете до коробки, переступите через нее, и продолжите ходьбу. Не обходите коробку».

(2) Норма: Пациент может переступить через коробку с минимальным изменением скорости ходьбы и сохраняя при этом равновесие.

(1) Умеренные нарушения: Пациент, переступая через коробку, касается ее ногой ИЛИ, в целях осторожности, замедляет ходьбу.

(0) Выраженные нарушения: Пациент не может переступить через коробку ИЛИ обходит ее.

14. ТЕСТ «ВСТАНЬ И ИДИ» С ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЗАДАНИЯ (ХОДЬБА НА 3 М)

Инструкция к тесту «Встань и иди»: «Когда я скажу: «Идите», встаньте со стула и идите в своем обычном темпе до линии на полу, затем повернитесь, вернитесь обратно и сядьте».

Инструкция к тесту «Встань и иди» с дополнительным заданием: «Считайте в обратном порядке, отнимая по три цифры. Начните с цифры _____».

Когда я скажу: «Идите», встаньте со стула и идите в своем обычном темпе до линии на полу, затем повернитесь, вернитесь обратно и сядьте. Все это время продолжайте обратный отсчет»

Тест «Встань и иди»: _____ секунд;

тест «Встань и иди» с дополнительным заданием: _____ секунд.

(2) Норма: Значительной разницы по времени между выполнением теста «Встань и иди» и теста «Встань и иди» с дополнительным заданием нет.

(1) Умеренные нарушения: При выполнении дополнительного задания меняется ЛИБО скорость отсчета, ЛИБО скорость ходьбы – более чем на 10% по сравнению с выполнением теста «Встань и иди» без дополнительного задания.

(0) Выраженные нарушения: Пациент не может продолжить счет во время ходьбы ИЛИ прекращает ходьбу во время счета.

При подсчете результатов 14-го задания следует учесть, что, если пациент уменьшил скорость ходьбы при выполнении теста «Встань и иди» с дополнительным заданием более чем на 10% по сравнению с выполнением того же теста без дополнительного задания, оценку следует снизить на один балл.

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА: _____ /28

Инструкция по выполнению Теста оценки равновесия (ТОР)

Условия прохождения теста для пациента: тестирование должно проводиться в обуви на плоской подошве или босиком.

Оборудование: вестибулярная подушка, стул без подлокотников и колесиков, платформа с уклоном, секундомер, коробка высотой примерно 23 см, измеренная и обозначенная наклейкой на полу дистанция 3 м (расстояние от стула).

Подсчет: максимальная оценка составляет **28 баллов** и состоит из **14 пунктов**, каждый из которых оценивается от «0» до «2».

Оценка «0» соответствует минимальному уровню функционирования, оценка «2» – максимальному уровню функционирования.

Если для выполнения задания пациенту требуются вспомогательные приспособления, оценку задания следует снизить на один балл.

Если для выполнения задания пациенту необходима физическая поддержка, оценка выполнения задания составляет «0».

При оценке **задания 3** (балансирование на одной ноге) и **задания 6** (совершение компенсаторного шага при движении в сторону) в каждом случае используйте более низкую из двух оценок [то есть оценивайте худшую сторону].

При оценке **задания 3** (балансирование на одной ноге) выбирайте лучший результат по времени из двух попыток с каждой стороны.

При оценке **задания 14** (тест «Встань и иди» с выполнением дополнительного задания) следует учесть, что, если пациент уменьшил скорость ходьбы при выполнении теста «Встань и иди» с дополнительным заданием более чем на 10% по сравнению с выполнением того же теста без дополнительного задания, оценку следует снизить на один балл.

1. ПОДЪЕМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ	Обратите внимание на начало движения, на то, опирается ли пациент руками о поверхность стула при вставании, на движения бедрами или компенсаторное движение рук вперед.
2. ПОДЪЕМ НА НОСОЧКИ	Дайте пациенту две попытки. Оцените лучшую из них. (Если вам кажется, что пациент поднялся на носочки недостаточно высоко, попросите его подняться выше, держась при этом за ваши руки.) При этом пациент должен смотреть на неподвижный объект, расположенный на расстоянии 1,2–3,5 метров от него.
3. БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ	Дайте пациенту две попытки и запишите результат каждой. Запишите, сколько секунд пациент может простоять на одной ноге (максимум – 20 секунд). Остановите счет, когда пациент уберет руки с пояса или опустит ногу. При этом пациент должен смотреть на неподвижный объект, расположенный на расстоянии 1,2–3,5 метров от него.
4. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ ВПЕРЕД	Встаньте перед пациентом, положив ему руки на плечи, и попросите его наклоняться вперед (убедитесь, что у него есть пространство для шага вперед). Попросите пациента наклоняться вперед до тех пор, пока его плечи и бедра не будут находиться дальше, чем носки. Когда вы почувствуете, что вес пациента перенесен на ваши руки, неожиданно уберите поддержку. При этом пациент должен сделать шаг. ВНИМАНИЕ: будьте готовы поймать пациента в случае необходимости.

<p>5. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ НАЗАД</p>	<p>Встаньте позади пациента, положив руки на его лопатки, и попросите его отклоняться назад всем телом (убедитесь, что у пациента достаточно пространства для того, чтобы сделать шаг назад). Попросите пациента отклоняться назад до тех пор, пока его плечи и бедра не будут находиться дальше, чем пятки. Когда вы почувствуете, что вес пациента перенесен на ваши руки, неожиданно уберите поддержку. Пациент должен сделать шаг. ВНИМАНИЕ: будьте готовы поймать пациента в случае необходимости.</p>
<p>6. СОВЕРШЕНИЕ КОМПЕНСАТОРНОГО ШАГА ПРИ ДВИЖЕНИИ В СТОРОНУ</p>	<p>Встаньте сбоку от пациента, положите одну руку на его бедро и попросите отклоняться всем телом в вашу сторону до тех пор, пока не почувствуете вес его тела на своей руке. Попросите пациента отклоняться до тех пор, пока срединная линия его таза не окажется над ближней к вам стопой, затем неожиданно уберите поддержку. ВНИМАНИЕ: будьте готовы поймать пациента в случае необходимости.</p>
<p>7. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ, НОГИ ВМЕСТЕ; ГЛАЗА ОТКРЫТЫ</p>	<p>Зафиксируйте время, в течение которого пациент смог простоять в положении «стопы вместе» (максимум – 30 секунд). При этом пациент должен смотреть на неподвижный объект, расположенный на расстоянии 1,2–3,5 метров от него.</p>
<p>8. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ВЕСТИБУЛЯРНОЙ ПОДУШКЕ, НОГИ ВМЕСТЕ; ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ</p>	<p>Используйте вестибулярную подушку. Помогите пациенту встать на подушку. Зафиксируйте время, в течение которого пациент смог простоять в необходимом положении (максимум – 30 секунд). Просите пациента сходить с подушки в перерыве между попытками выполнения задания. Переворачивайте подушку перед каждой попыткой, чтобы она приняла изначальную форму.</p>
<p>9. ОЦЕНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА НАКЛОННОЙ ПОВЕРХНОСТИ; ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ</p>	<p>Помогите пациенту встать на платформу с уклоном. Когда пациент закроет глаза, засекайте время. Отметьте, раскачивается ли пациент во время выполнения задания.</p>
<p>10. ОЦЕНКА ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ ХОДЬБЫ</p>	<p>Позвольте пациенту сделать 3–5 шагов с нормальной скоростью, затем скажите: «Быстро». После 3–5 быстрых шагов скажите: «Медленно». После 3–5 медленных шагов попросите пациента остановиться.</p>
<p>11. ХОДЬБА С ПОВОРОТОМ ГОЛОВЫ</p>	<p>Позвольте пациенту сделать несколько шагов в обычном для него темпе, затем через каждые 3–5 шагов давайте ему инструкцию: «Направо, налево». Отмечайте, есть ли трудности при повороте головы направо или налево. Если пациент не может поворачивать голову, разрешите ему совершать повороты корпусом.</p>
<p>12. ХОДЬБА С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ</p>	<p>Продемонстрируйте пациенту поворот вокруг своей оси. После того как пациент начнет ходьбу в обычном темпе, скажите: «Развернитесь и остановитесь». Посчитайте количество шагов с того момента, как вы дали инструкцию развернуться, до момента, пока пациент не остановится и не восстановит равновесие. Нарушение равновесия может проявляться в широкой расстановке ног, дополнительных шагах или движениях корпуса.</p>

13. ПЕРЕШАГИВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	Поместите коробку высотой 23 см в 3 м от той точки, откуда пациент начнет движение. Для выполнения этого упражнения хорошо подойдут две обувные коробки, поставленные друг на друга.
14. ТЕСТ «ВСТАНЬ И ИДИ» С ВЫПОЛНЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЗАДАНИЯ (ХОДЬБА НА 3 М)	<p><i>Для оценки эффективности выполнения теста «Встань и иди» с дополнительным заданием сравните его с временем выполнения теста «Встань и иди» без дополнительного задания. Пациенту нужно пройти дистанцию 3 м.</i></p> <p><i>Тест «Встань и иди»:</i> предложите пациенту сесть на стул, облокотившись о спинку.</p> <p>Следует засечь время с того момента, когда вы скажете: «Идите», до того момента, когда пациент вернется на стул. Остановите подсчет времени, когда пациент сядет на стул и облокотится на его спинку.</p> <p>Стул должен быть твердым, без подлокотников.</p> <p><i>Тест «Встань и иди» с дополнительным заданием:</i> пока пациент сидит, определите, насколько быстро и точно он может считать в обратном порядке от 100 до 90, отнимая по три цифры.</p> <p>Затем попросите пациента начать обратный отсчет с любого другого числа, и после того как пациент произнесет несколько чисел, дайте инструкцию: «Идите».</p> <p>Следует засечь время с того момента, когда вы скажете: «Идите», до того момента, когда пациент вернется на стул.</p> <p>Следует засечь время с того момента, когда вы скажете: «Идите», до того момента, когда пациент вернется на стул.</p> <p>Нарушения присутствуют, если пациент уменьшил скорость ходьбы при выполнении теста «Встань и иди» с дополнительным заданием более чем на 10% по сравнению с выполнением того же теста без дополнительного задания, или если во время выполнения теста появились новые признаки нарушения равновесия.</p>

<http://www.bestest.us>

Юсупова Д.Г., Салина Е.А., Зайцев А.Б., Зимин А.А., Москвина А.О., Колоколов О.В., Полехина Н.В., Федонников А.С., Супонева Н.А. Тест оценки равновесия (Mini Balance Evaluation Systems Test — Mini-BESTest): лингвокультурная адаптация в России. *Анналы клинической и экспериментальной неврологии.* 2024;18(4):38–43.