




Fysieke tests

Mobiliteit – 3 onderdelen

De Short Physical Performance Battery (SPPB) test loopsnelheid, balans en beenkracht. Deze tests geven inzicht in mogelijk onderliggende oorzaken van mobiliteitsbeperkingen. Een lage score op een balanstest geeft aan dat mobiliteitproblemen mogelijk veroorzaakt worden door evenwichtsproblemen. Een lage score op het onderdeel met opstaan wijst op verminderde spierkracht in de benen.

Balanstest :

- kan je minimaal 10 seconden stil staan met (zie figuur hieronder)

<p>a.de voeten naast elkaar en tegen elkaar</p> <p><input type="checkbox"/> lukt niet (sla balans B + C over) = 0 punten</p> <p><input type="checkbox"/> lukt wel = 1 punt</p>	
<p>b.de voeten in semi-tandempositie</p> <p><input type="checkbox"/> lukt niet (sla balans C over)</p> <p><input type="checkbox"/> lukt wel = 1 punt</p>	
<p>c.de voeten in tandem-positie</p> <p><input type="checkbox"/> lukt niet = 0 punten</p> <p><input type="checkbox"/> lukt tussen 3 en 9 seconden = 1 punt</p> <p><input type="checkbox"/> lukt minimaal 10 seconden = 2 punten</p>	

Stapsnelheid

Markeer een begin en eindpunt over een afstand van 4 meter. De tijd van het afleggen van deze afstand, gestapt op gebruikelijke snelheid en evt met gebruik van loophulp, wordt gemeten. De beste van 2 pogingen wordt gebruikt bij het toekennen van de score.

- lukt niet 0 punten
- duurt langer dan 8,70 seconden 1 punt
- duurt tussen de 6,21 en 8,70 seconden 2 punten
- duurt tussen de 4,82 en 6,20 seconden 3 punten
- duurt minder dan 4,82 seconden 4 punten

Herhaald opstaan uit stoel :

De tijd die nodig is om 5 maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer te gaan te gaan zitten) wordt gemeten. Tijdens de test worden de handen voor de borst gehouden. De uitgangspositie is zitten en bij de 5^e keer dat je terug rechtstaat wordt de tijd gestopt. Let erop dat de stoel tegen de muur staat in functie van de veiligheid.

- lukt niet / duurt langer dan 60 seconden 0 punten
- duurt tussen de 16,70 en 60 seconden 1 punt
- duurt tussen de 13,70 en 16,69 seconden 2 punten
- duurt tussen de 11,20 en 13,69 seconden 3 punten
- duurt minder dan 11,20 seconden 4 punten

Score : som van behaalde punten op de 3 onderdelen.

Handknijpkracht

Voor het uitvoeren van de test zit je op een stoel zonder armleuningen.

Gestart wordt met de dominante hand en vervolgens de andere hand. Per arm worden deze metingen drie maal uitgevoerd.

De positie van de arm die getest wordt is : schouder adductie en neutraal geroteerd, elleboog 90° gebogen, onderarm in neutrale positie en de pols licht gestrekt (0 – 30°). De maximum waarde in kg van iedere hand wordt genomen als score.

Leeftijd (jaren)	Vrouwen (kg)	Mannen (kg)
15	28	42
20	29	43
25	30	44
30	30	45
35	30	45
40	30	45
45	30	45
50	29	45
55	28	44
60	27	43
65	25	41
70	23	39
75	20	37
80	18	35
85	15	32
90	11	29
95	8	26

Dit zijn de waarden per leeftijd en per geslacht.

Om een beeld te vormen in functie van robuustheid en valrisico wordt deze kracht samen met de BMI bekeken in onderstaande tabel.

BMI categorieën :

Ondergewicht = lager dan 18,5

Normaal gewicht = 18,5 – 24,9

Overgewicht = 25-29,9

Obesiteit = 30 of meer

Metrische BMI formule

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{gewicht in kilogram}}{\text{lengte in meters}^2}$$

BMI mannen	Norm, in kg	BMI vrouwen	Norm, in kg	Score
≤ 24	≤ 29	≤ 23	≤ 17	<input type="checkbox"/> < norm <input type="checkbox"/> ≥ norm
24 – 26	≤ 30	23 – 26	≤ 17.3	<input type="checkbox"/> < norm <input type="checkbox"/> ≥ norm
26 - 28	≤ 30	26 – 29	≤ 18	<input type="checkbox"/> < norm <input type="checkbox"/> ≥ norm
> 28	≤ 32	> 29	≤ 21	<input type="checkbox"/> < norm <input type="checkbox"/> ≥ norm

Stabiliteit/ Balans – Functional Reach Test

Bij de Functional Reach Test wordt met de linkerhand actief zo ver als mogelijk naar voren bereikt. Hierbij blijven de voeten mooi naast elkaar staan, hef je de arm aan de kant van de muur op schouderhoogte en maak je een vuist.

De afstand in cm die je kan naar voren leunen zonder je evenwicht te verliezen en zonder tegen de muur te leunen is jouw score.

Jouw score : cm