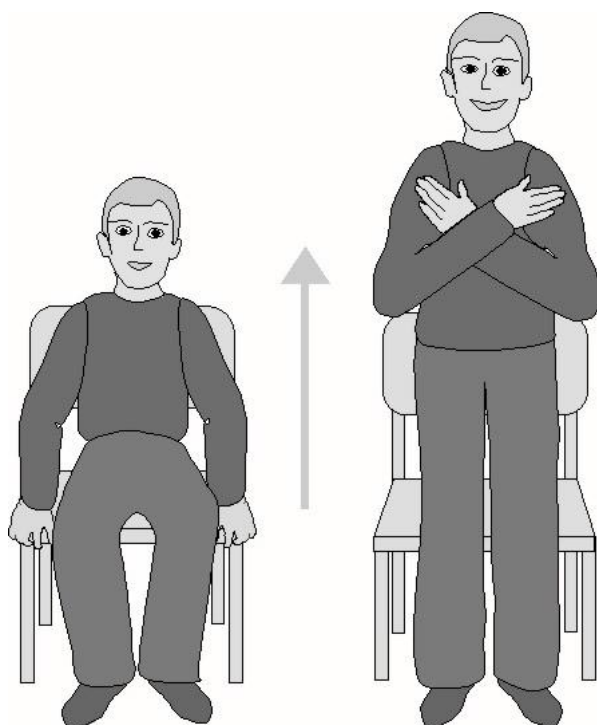


Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η Εγέρσεις από καρέκλα σε 30 δευτερόλεπτα

Εξοπλισμός: χρονόμετρο χειρός και καρέκλα χωρίς μπράτσα. Χρησιμοποιήστε μια πολύ σταθερή καρέκλα και οπωσδήποτε χρησιμοποιείτε την ίδια καρέκλα ή καρέκλα ίδιου ύψους όταν εκτελείτε τη δοκιμασία.

Προετοιμασία και Πρωτόκολλο: Τοποθετήστε την καρέκλα με την πλάτη σε τοίχο για να μη μετακινείται. Βάλτε τον/την συμμετέχοντα/ουσα να καθίσει στην μέση της καρέκλας με την πλάτη ίσια, τα πόδια να πατούν στο έδαφος και **τα χέρια σταυρωτά στο στήθος**. Με το σύνθημα «ξεκινάμε» ο/η συμμετέχων/ουσα σηκώνεται στην όρθια θέση, και στη συνέχεια ξανακάθεται πλήρως στην καρέκλα. Ο/Η συμμετέχων/ουσα επαναλαμβάνει τη διαδικασία όσες περισσότερες φορές καταφέρει σε 30 δευτερόλεπτα. Αν χρησιμοποιήσει τα χέρια για στήριγμα, σημειώστε το στο έντυπο.

Αποτέλεσμα: Υλοποιείτε μόνο μια προσπάθεια. Μετρήστε τον αριθμό των εγέρσεων σε 30 δευτερόλεπτα.



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η Τέντωμα από καθιστή θέση

Εξοπλισμός: άκαμπτος (σκληρός) χάρακας μήκους 50 εκατοστών

Προετοιμασία και Πρωτόκολλο: Τοποθετήστε την καρέκλα με την πλάτη σε τοίχο για να μη μετακινείται. Βάλτε τον/την συμμετέχοντα/ουσα να καθίσει στο χείλος της καρέκλας, με το ένα πόδι στο έδαφος και το άλλο τεντωμένο με το πέλμα σε ραχιαία κάμψη. Ο/Η συμμετέχων/ουσα **τεντώνεται αργά μπροστά**, λυγίζοντας τον κορμό πάνω στα ισχία, προσπαθώντας να φθάσει τα δάκτυλα του ποδιού, όσο πιο κοντά καταφέρει, με τα χέρια (το ένα πάνω στο άλλο, με τους παράμεσους στην ίδια θέση). Αν το τεντωμένο πόδι αρχίσει να λυγίζει, ο/η συμμετέχων/ουσα θα πρέπει σταδιακά να καθίσει πιο πίσω μέχρι να τεντώσει το γόνατο, για να μετρήσετε.

Αποτέλεσμα: Αφού δώσετε **μια** ευκαιρία για προθέρμανση, υλοποιείτε μόνο μια προσπάθεια. Μετρήστε την απόσταση από την άκρη του μέσου μέχρι την κορυφή των δακτύλων του ποδιού στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό. Αν η απόσταση είναι μακριά από τα δάκτυλα του ποδιού σημειώστε το αποτέλεσμα αρνητικά (-), αν τα δάκτυλα του χεριού ακουμπούν στο πόδι σημειώστε το αποτέλεσμα ως «0», αν τα χέρια ξεπερνούν το πόδι σημειώστε το αποτέλεσμα θετικά (+).



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η «Ξύσιμο» της πλάτης

Εξοπλισμός: άκαμπτος (σκληρός) χάρακας μήκους 50 εκατοστών

Πρωτόκολλο: Στην όρθια θέση (ή στην καθιστή για τους πιο ευπαθείς), με την πλάτη όσο πιο ίσια γίνεται, ο/η συμμετέχων/ουσα προσπαθεί **να ενώσει τα χέρια** πίσω από την πλάτη (το ένα χέρι πάνω από τον ώμο με την παλάμη προς τα κάτω, το άλλο πίσω από την πλάτη με την παλάμη προς τα πάνω) όσο πιο κοντά τα καταφέρει, με **σκοπό να αγγίξει ή να υπερκαλύψει** τον μέσο δάκτυλο κάθε χεριού.

Αποτέλεσμα: Αφού δώσετε **μια** ευκαιρία για προθέρμανση, υλοποιείτε μόνο μια προσπάθεια και μετρήστε στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό. Ο/Η συμμετέχων/ουσα μπορεί να επιλέξει ποιο χέρι θα βάλει πάνω από τον ώμο και ποιο πίσω από την πλάτη (όπως αισθάνεται ότι είναι το καλύτερο). Σημειώστε αρνητικό (-) αποτέλεσμα αν τα χέρια δεν ενωθούν, αποτέλεσμα «0» αν τα δάκτυλα ακουμπούν και θετικό (+) αποτέλεσμα αν τα δάκτυλα (μέσοι) υπερκαλύπτουν.

Αν μετρήσετε και τα δύο χέρια σημειώστε το στο έντυπο.



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η

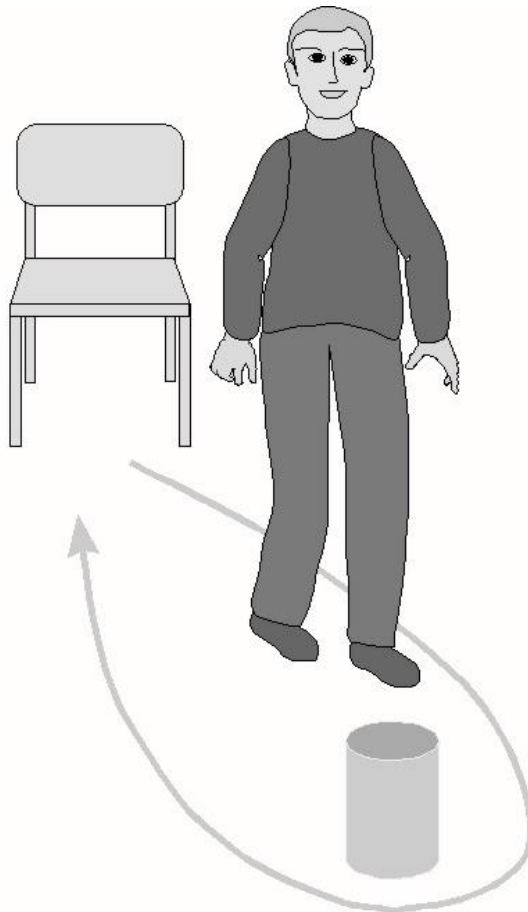
Έγερση & Περπάτημα απόσταση 2,5 μέτρων περίπου

Εξοπλισμός: χρονόμετρο χειρός και καρέκλα χωρίς μπράτσα, ταινία μέτρησης και κώνος.

Προετοιμασία: Τοποθετήστε την καρέκλα με την πλάτη στον τοίχο, σε χώρο χωρίς εμπόδια. Τοποθετήστε τον κώνο σε απόσταση ακριβώς 2,4 μέτρα μπροστά από την καρέκλα (μετρήστε από την εξωτερική πλευρά του κώνου, μέχρι το πρόσθιο σημείο προβολής του καθίσματος της καρέκλας στο έδαφος).

Πρωτόκολλο: Ο/Η συμμετέχων/ουσα κάθεται στο μέσο της καρέκλας με τα πόδια να πατούν στο έδαφος και τα χέρια στους μηρούς. Με το σύνθημα «ξεκινάμε» ο/η συμμετέχων/ουσα σηκώνεται (με ώθηση) και **περπατά (δεν τρέχει) όσο πιο γρήγορα μπορεί** φθάνοντας γύρω από τον κώνο και επιστρέφει να καθίσει. Αν χρησιμοποιήσει βοήθημα βάδισης, σημειώστε στο έντυπο.

Αποτέλεσμα: Επιτρέψτε ένα δοκιμαστικό περπάτημα και στη συνέχεια καταγράψτε την προσπάθεια και χρονομετρήστε στο πλησιέστερο μισό δευτερόλεπτο.



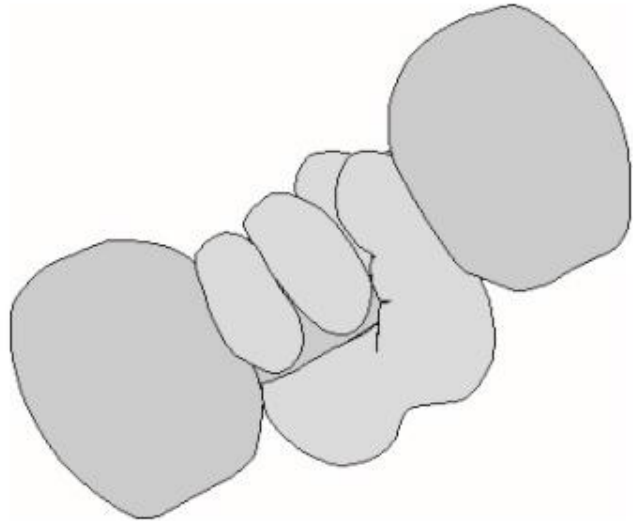
Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η Δύναμη Γροθιάς

Εξοπλισμός: δυναμόμετρο χειρός

Πρωτόκολλο: Η δοκιμασία εκτελείται στην όρθια θέση (ή στην καθιστή για τους πιο ευπαθείς) με τα χέρια στο πλάι. Ο/Η συμμετέχων/ουσα κρατά το δυναμόμετρο σε όποιο χέρι προτιμά. Ζητήστε από το άτομο να πάρει μια βαθιά ανάσα και να «βγάλει» τον αέρα αργά καθώς πιέζει το δυναμόμετρο όσο πιο δυνατά μπορεί. Αν μετρήσετε και τα δύο χέρια σημειώστε το στο έντυπο.

Αποτέλεσμα: Σημειώστε τη μέγιστη δύναμη του χεριού (κιλά).



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η Στήριξη στο ένα πόδι

Εξοπλισμός: χρονόμετρο χειρός

Πρωτόκολλο: Η δοκιμασία εκτελείται στην όρθια θέση με τα χέρια του/της συμμετέχοντος/ουσας στο πλάι. Η χρονομέτρηση αρχίζει όταν ο/η συμμετέχων/ουσα σηκώσει το ένα πόδι από το έδαφος. Η χρονομέτρηση σταματά αν το άτομο ακουμπήσει το πόδι πίσω από το πόδι στήριξης, αν χάσει την ισορροπία του, αν στηριχθεί στην καρέκλα, αν κατεβάσει το πόδι και το ακουμπήσει στο έδαφος, ή αν φθάσει στο μέγιστο χρόνο των 45 δευτερολέπτων. Ο/Η συμμετέχων/ουσα μπορεί να στηριχθεί στο «καλό» του πόδι, ή αν χρονομετρήσετε και τα δύο πόδια σημειώστε το στο έντυπο.

Αποτέλεσμα: Χρονομετρήστε τα δευτερόλεπτα που ο/η συμμετέχων/ουσα κατάφερε να σταθεροποιηθεί στη μονοποδική στήριξη.



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η 6 λεπτά περπάτημα

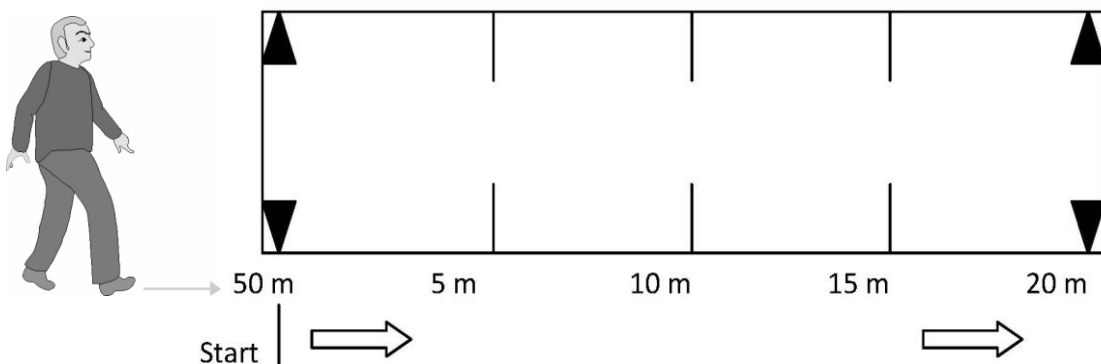
Εξοπλισμός: χρονόμετρο χειρός, ταινία μέτρησης 50 μ., 4 κώνοι, κιμωλία, ταινία σήμανσης ή οτιδήποτε άλλο για να σημειώσουμε την απόσταση του γύρου.

Προετοιμασία: Σημειώνουμε ανά 5 μέτρα συνολική απόσταση 50 μέτρων σε παραλληλόγραμμο: 20 μέτρα ευθεία, 5 μέτρα κάθετα, 20 μέτρα παράλληλα και 5 μέτρα κάθετα.

Πρωτόκολλο: Με το σύνθημα «ξεκινάμε» ο/η συμμετέχων/ουσα περπατά **όσο πιο γρήγορα μπορεί (χωρίς τρέξιμο)** στο πεδίο, όσες περισσότερες φορές καταφέρει σε 6 λεπτά. Για να τους βοηθήσετε επισημάνετε όταν έχουν περπατήσει 3 λεπτά, ή όταν υπολείπονται 2 λεπτά, και 1 λεπτό. Στο τέλος της δοκιμασίας ο/η συμμετέχων/ουσα θα πρέπει να περπατήσουν για ένα λεπτό ακόμα, ως αποθεραπεία.

Αποτέλεσμα: Την ημέρα της δοκιμασίας υλοποιείται μόνο μια προσπάθεια. Τα αποτέλεσμα είναι ο συνολικός αριθμός μέτρων που διανύθηκαν φθάνοντας στο πλησιέστερο σημείο των 5 μέτρων. Αν κριθεί απαραίτητο, ο/η συμμετέχων/ουσα μπορούν να σταματήσουν ενδιάμεσα για να ξεκουραστούν, αλλά το χρονόμετρο δεν σταματά.

Παράδειγμα



Επιμέλεια μετάφρασης Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών