



Методическое ПОСОБИЕ

Инструкция

Методические выявления и оценка нарушений двигательных функций



**ТЕСТЫ:
НЕЙРОДИАГНОСТИКА/
РАВНОВЕШИЕ/
МЫШЕЧНАЯ СИЛА/
ГИБКОСТЬ**

Тестирование

1. Подготовительный этап

Перед началом тестирования необходимо провести медицинский осмотр, чтобы определить возможные противопоказания к физической активности. Нельзя забывать о получении согласия от пациента на проведение тестов.

2. Тест на кинезиотренажере Экзарта

Цель: Оценить функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и общего уровня физической подготовленности.

Методика:

- Проведение теста на тренажере с изменяющейся нагрузкой, начиная с минимального уровня (например, 10% от предельных возможностей).
- Продолжительность тестирования – 10–15 минут, с постепенным увеличением нагрузки.
- На протяжении теста контролируются сердечный ритм, уровень насыщения кислородом и самочувствие испытуемого.

Оценка:

- Запись максимального времени выполнения упражнения.
- Оценка уровня комфорта (по шкале от 1 до 10).
- Степень выполнения предложенного задания (в процентах от возможного).

3. Тест равновесия

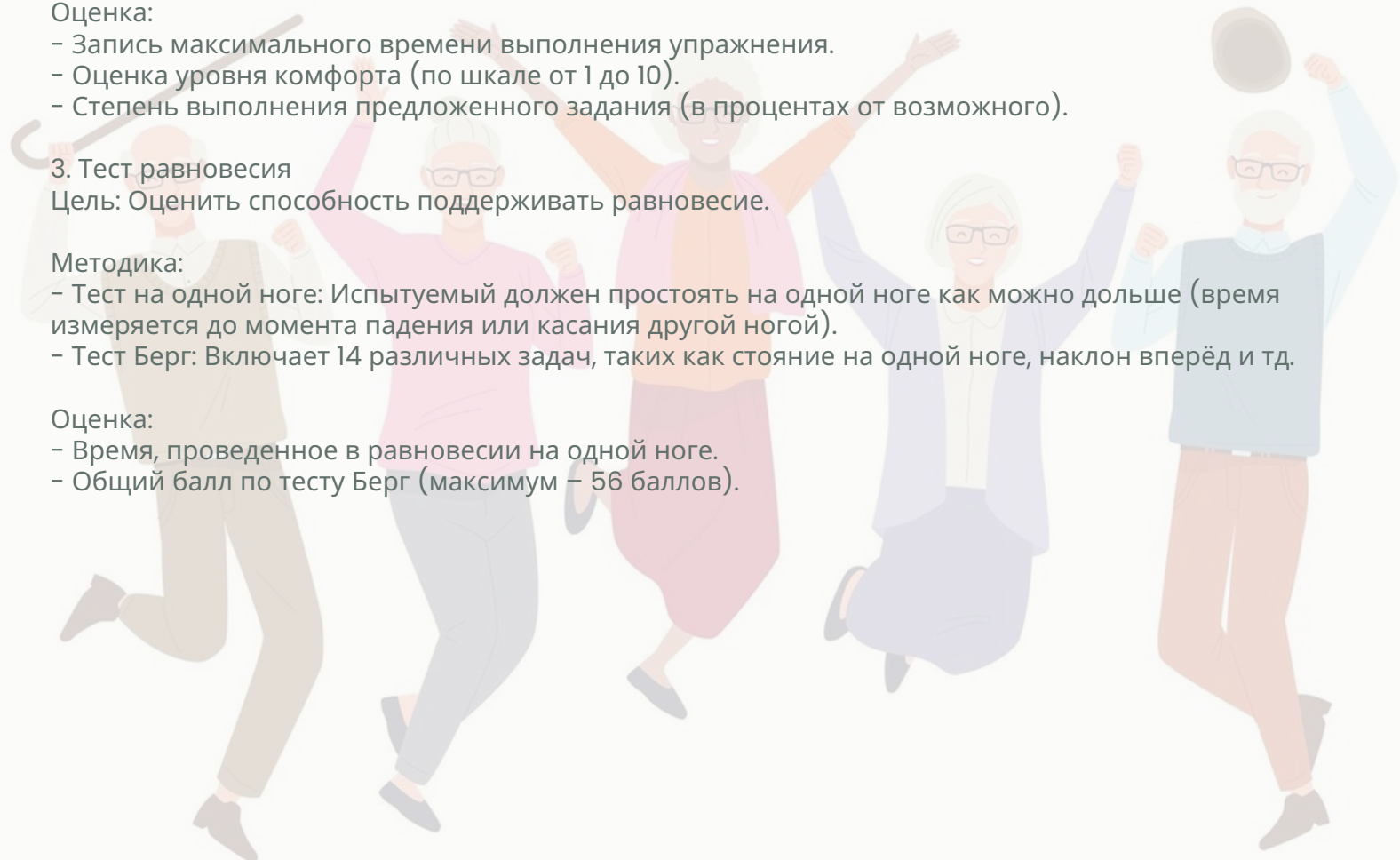
Цель: Оценить способность поддерживать равновесие.

Методика:

- Тест на одной ноге: Испытуемый должен простоять на одной ноге как можно дольше (время измеряется до момента падения или касания другой ногой).
- Тест Берг: Включает 14 различных задач, таких как стояние на одной ноге, наклон вперед и тд.

Оценка:

- Время, проведенное в равновесии на одной ноге.
- Общий балл по тесту Берг (максимум – 56 баллов).



Тестирование

4. Тест мышечной силы

Цель: Определить уровень мышцы, особенно в области нижних конечностей.

Методика:

- Тест на максимальную силу квадратных мышц бедра: Испытуемый выполняет приседания в течение 30 секунд, максимальное количество повторений фиксируется.
- Тест на подъем с сидячего положения: Испытуемый встает с кресла и садится, задача – выполнить максимальное количество повторений за 30 секунд.

Оценка:

- Количество приседаний в тесте.
- Общее количество подъемов за 30 секунд.

5. Тест гибкости

Цель: Оценить уровень гибкости, особенно в области спины и нижних конечностей.

Методика:

- Тест «Сидя и тянувшись к пальцам ног»: Испытуемый сидит на полу, вытягивая ноги, и пытается дотянуться до кончиков пальцев ног. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до достигнутой точки.
- Проверка гибкости плечевого пояса: Испытуемый пытается соединить руки за спиной; фиксируется, насколько далеко встречаются руки.

Оценка:

- Результат теста на растяжку (в сантиметрах).
- Индивидуальная оценка по шкале (высокая, средняя, низкая) в зависимости от результатов тестов.

6. Общая оценка и рекомендации

После завершения всех тестов, следует провести обобщение результатов и оценить общее состояние испытуемого. На основании данных можно предложить индивидуальную программу реабилитации, включая рекомендации по физической активности, улучшению силы, гибкости и равновесия.

Это тестирование может обеспечить важную информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата пожилых людей и позволит своевременно выявить возможные проблемы и нарушения, требующие внимания.

