

**Mini-BESTest: Mini-Balance Evaluation Systems Test****ANTECIPATORISKA POSTURALA JUSTERINGAR**

DELPOÄNG: /6

**1. SITTANDE TILL STÅENDE**

*Instruktion: "Korsa armarna över bröstet. Använd inte dina händer, om du inte måste. Luta inte benen mot stolen när du står upp. Res dig upp nu"*

- (2) Normal: Reser sig utan att använda händerna och håller balansen utan hjälp
- (1) Måttlig: Reser sig MED hjälp av händerna på första försöket
- (0) Svår: Omöjligt att resa sig upp från stolen utan hjälp ELLER lyckas med hjälp av händerna efter flera försök

**2. STÅ PÅ TÅ**

*Instruktion: "Ställ dig med fötterna i axelbredd. Sätt händerna på höfterna. Res dig så högt du kan på tårna. Försök att behålla denna position tills jag har räknat högt till tre. Titta rakt fram. Ställ dig på tårna nu."*

- (2) Normal: Reser sig så högt som möjligt och står stabilt under minst 3 s
- (1) Måttlig: Hälarna lämnar golvet, men inte så högt som när patienten får stöd genom att hålla utvärderaren i händerna ELLER påtaglig instabilitet under de första 3 s
- (0) Svår: <3 s

**3. STÅ PÅ ETT BEN**

*Instruktion: "Titta rakt fram. Håll händerna på höfterna. Lyft underbenet bakåt. Låt inte det böjda benet röra vid det andra benet. Stå på ett ben så länge som möjligt. Lyft benet nu."*

Vänster (tid i sekunder) Försök 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

Höger (tid i sekunder) Försök 1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| (2) Normal: 20 s    | (2) Normal: 20 s    |
| (1) Måttlig: <20 s  | (1) Måttlig: <20 s  |
| (0) Svår: Klarar ej | (0) Svår: Klarar ej |

**Poängsätt det bästa försöket på varje ben. För att räkna ut delpoäng och totalpoäng använd den sidan (vänster eller höger) med lägst poäng dvs. den sämsta sidan.**

**BALANSREAKTIONER**

DELPOÄNG: /6

**4. KOMPENSATORISKT STEG- FRAMÅT**

*Instruktion: "Ställ dig med fötterna i axelbredd och armarna utefter sidorna. Luta dig framåt mot mina händer så långt att du inte skulle klara av att hålla balansen själv. När jag släpper dig, gör det som krävs för att inte ramla, som att ta ett steg framåt."*

- (2) Normal: Återhämtar balansen med ett stort steg framåt (ett andra korrigeringssteg är tillåtet)
- (1) Måttlig: Tar fler än ett steg för att återhämta balansen
- (0) Svår: Tar inget steg ELLER skulle ha fallit om inte hade tagits emot ELLER faller spontant

**5. KOMPENSATORISKT STEG- BAKÅT**

*Instruktion: "Ställ dig med fötterna i axelbredd och armarna utefter sidorna. Luta dig bakåt mot mina händer så långt att du inte skulle klara av att hålla balansen själv. När jag släpper dig, gör det som krävs för att inte ramla, som att ta ett steg bakåt."*

- (2) Normal: Återhämtar balansen med ett stort steg bakåt
- (1) Måttlig: Tar fler än ett steg för att återhämta balansen
- (0) Svår: Tar inget steg ELLER skulle ha fallit om inte hade tagits emot ELLER faller spontant

**6. KOMPENSATORISKT STEG- ÅT SIDAN**

*Instruktion: "Stå med fötterna intill varandra och armarna utefter sidorna. Luta dig åt sidan mot min hand så långt att du inte skulle klara av att hålla balansen själv. När jag släpper dig, gör det som krävs för att inte ramla, som att ta ett steg åt sidan."*

Vänster

Höger

- |  |  |
|--|--|
| (2) Normal: Återhämtar balansen med ett stort steg (korsade ben eller steg åt sidan) | (2) Normal: Återhämtar balansen med ett stort steg (korsade ben eller steg åt sidan) |
| (1) Måttlig: Tar fler än ett steg för att återhämta balansen                         | (1) Måttlig: Tar fler än ett steg för att återhämta balansen                         |
| (0) Svår: Faller ELLER tar inget steg  | (0) Svår: Faller ELLER tar inget steg  |

**Använd den sidan med lägst poäng för att räkna ut totalpoäng och delpoäng.**

**SENSORISK INTEGRERING**

DELPOÄNG: /6

**7. STÅ MED FÖTTERNA IHOP- PÅ FAST UNDERLAG**

*Instruktion: "Håll händerna på höfterna. Stå med fötterna så att de nästan rör vid varandra. Titta rakt fram. Stå så stilla som möjligt så länge du kan eller tills jag säger att du kan sluta."*

Tid i sekunder: \_\_\_\_\_

- (2) Normal: 30 s
- (1) Måttlig: < 30 s
- (0) Svår: Klarar ej

## 8. STÅ MED FÖTTERNA IHOP- PÅ EN DYNA OCH BLUNDA

*Instruktion: " Kliv upp på dynan. Sätt händerna på höfterna. Stå med fötterna så att de nästan rör vid varandra. Stå så stilla som möjligt så länge du kan eller tills jag säger stopp. Jag kommer att börja tidtagningen när du har stängt ögonen"*

Tid i sekunder: \_\_\_\_\_

- (2) Normal: 30 s
- (1) Måttlig: < 30 s
- (0) Svår: Klarar ej

## 9. STÅ PÅ ETT LUTANDE UNDERLAG OCH BLUNDA

*Instruktion: " Stå på det lutande underlaget med dina tår vända mot översta kanten. Placera fötterna med axelbreddsavstånd och händerna längs sidorna. Jag kommer att börja tidtagningen när du har stängt ögonen"*

Tid i sekunder: \_\_\_\_\_

- (2) Normal: Står självständigt i 30 s och rakt i förhållande till gravitationskraften (ca 10 ° dorsalflexion)
- (1) Måttlig: Står självständigt < 30 s ELLER står i förhållande till det lutande underlaget (lutar bakåt)
- (0) Svår: Klarar ej

## DYNAMISK GÅNG

DELPOÄNG: \_\_\_\_\_ /10

### 10. GÅNG I OLIKA HASTIGHETER

*Instruktion: " Börja gå i din vanliga hastighet. När jag sedan säger "fort", gå så fort du kan. När jag säger "långsamt", gå du mycket långsamt."*

- (2) Normal: Märkbar förändring av gånghastigheten utan instabilitet
- (1) Måttlig: Ändrar inte gånghastigheten eller uppvisar nedsatt balans
- (0) Svår: Ändrar inte gånghastigheten märkbart OCH uppvisar tecken på nedsatt balans

### 11. GÅNG MED HUVUDVRIDNINGAR

*Instruktion: " Börja gå i din vanliga gånghastighet. När jag säger "höger", vrid på huvudet och se till höger. När jag säger "vänster", vrid på huvudet och se till vänster. Försök att fortsätta gå rakt fram."*

- (2) Normal: Vrider huvudet från sida till sida utan att ändra gånghastigheten och med god balans
- (1) Måttlig: Saktar ner hastigheten vid huvudvridningarna
- (0) Svår: Visar instabilitet vid huvudvridningarna

### 12. GÅNG MED 180 GRADERS VÄNDNING (TVÄRVÄNDNING)

*Instruktion: " Börja gå i din vanliga gånghastighet och när jag säger "vänd och stopp", vänd om så fort som möjligt för att titta i motsatt riktning och stanna. Efter tvärvändningen ska du stå med fötterna tätt ihop."*

- (2) Normal: Tvärvänder med fötterna nära varandra, snabbt ( $\leq 3$  steg) och med god balans
- (1) Måttlig: Tvärvänder med fötterna nära varandra, långsamt ( $\geq 4$  steg) och med god balans
- (0) Svår: Kan ej tvärvända med fötterna nära varandra, varken snabbt eller långsamt, utan instabilitet

### 13. GÅNG ÖVER HINDER

*Instruktion: " Börja gå i din vanliga hastighet. När du kommer fram till hindret, kliv över hindret inte runt, och fortsätt att gå."*

- (2) Normal: Kliver över hindret med liten förändring i hastighet och med god balans
- (1) Måttlig: Kliver över hindret, men rör vid dess ELLER uppvisar försiktighet genom att sakta ner gången
- (0) Svår: Kan inte kliva över hindret ELLER går runt hindret

### 14. TIMED UP & GO (TUG) MED/UTAN DUAL TASK

*Instruktion TUG: "När jag säger GÅ! skall du resa dig upp från stolen och i din normala gångtakt passera det tejpade sträcket, vända dig om, gå tillbaka och sätta dig på stolen igen."*

*Kognitiv uppgift: "Räkna baklänges, med tre siffror åt gången, från (vald siffra) medan du sitter på stolen."*

*TUG med kognitiv uppgift (dual task): "Nu skulle jag vilja att du räknar baklänges från (ny startsiffra), med 3 siffror åt gången, och när jag säger GÅ!, fortsätter du att räkna baklänges samtidigt som du reser dig upp från stolen och i din normala takt passerar det tejpade sträcket, vänder dig om, går tillbaka och sätter dig på stolen igen."*

TUG : \_\_\_\_\_ s      TUG + kognitiv uppgift (dual-task) : \_\_\_\_\_ s

- (2) Normal: Ingen märkbar skillnad mellan sittande, stående och gående i tempo eller noggrannhet gällande nedräkningen och/eller ingen märkbar skillnad i gånghastighet jämfört med vanlig TUG
- (1) Måttlig: Nedsatt utförande av den kognitiva uppgiften ELLER gånghastigheten (>10%) jämfört med vanlig TUG
- (0) Svår: Kan inte räkna baklänges under gång ELLER slutar gå vid nedräkningen

Vid uppgift 14 ska poängen minskas med 1 poäng om personens gånghastighet minskar med mer än 10% mellan vanlig TUG och TUG med kognitiv uppgift

TOTAL POÄNG: \_\_\_\_\_ / 28

## Mini-BESTest instruktioner

Deltagaren/patienten bör utföra övningarna med skor med låg klack ELLER barfota.

**Material:** En 10 cm tjock T-foamdyna (tempur), stol utan armstöd eller hjul, ett lutande underlag (10°), ett tidtagarur, ett hinder/skokartoner (23 cm högt) och en 3 meters sträcka markerat på golvet med tejp.

**Bedömning:** Testet har en max poäng på 28 och består av 14 uppgifter som bedöms på en skala från 0-2 poäng. "2" indikerar normal balansförmåga och "0" svår balansnedsättning. Om en deltagare använder sig av hjälpmedel i samband med någon uppgift bör poängsättningen minskas med 1 poäng. Om en deltagare behöver fysisk hjälp/stöd av en eller flera personer för att kunna utföra ett moment ska "0" poäng noteras för denna uppgift.

För **uppgift 3** (stå på ett ben) och **uppgift 6** (kompensatoriskt steg åt sidan) inkludera endast poängen för ena sidan (den sämsta sidan).

För **uppgift 3** (stå på ett ben) tillåt två försök på varje ben och poängsätt det bästa försöket.

För **uppgift 14** (TUG med kognitiv uppgift) ska poängen minskas med 1 poäng om personens gånghastighet minskar med mer än 10% mellan vanlig TUG och TUG med kognitiv uppgift

1. SITTADE TILL STÅENDE	Notera hur rörelsen påbörjas och om patienten tar hjälp av händerna på låren/sitsen eller om armarna förs framåt för att komma till stående. Använd stol utan armstöd.
2. STÅ PÅ TÅ	Tillåt två försök och poängsätt det bästa resultatet. (Misstänker du att patienten inte reser sig så högt som möjligt på tå, be honom/henne att resa sig medan han/hon håller i dina händer.) Försäkra dig om att patienten tittar på ett fast föremål ca 1 – 4 m bort.
3. STÅ PÅ ETT BEN	Tillåt två försök och poängsätt det bästa resultatet. Notera hur länge han/hon kan behålla denna ställning, dock längst 20 sekunder. Stoppa tidtagningen om patienten inte kan hålla händerna på höfterna eller nuddar/sätter ned foten på golvet eller nuddar/stödjer mot det andra benet. Försäkra dig om att patienten tittar på ett fast föremål ca 1 – 4 m bort. Upprepa med andra benet
4. KOMPENSATORISKT STEG- FRAMÅT	Stå framför patienten, placera en hand på varje axel och be honom/henne att luta sig framåt med rak kropp. (Lämna plats för honom/henne att ta ett kliv framåt.) Be honom/henne att luta sig framåt tills axlarna och höfterna är längre fram än tårna. När patienten intagit en framåtlutande ställning och du känner att patienten vilar med sin kroppstyngd i dina händer, ta plötsligt bort dina händer. Testet måste leda till minst ett steg framåt. OBS: Var beredd att fånga patienten
5. KOMPENSATORISKT STEG- BAKÅT	Stå bakom patienten med en hand på varje skulderblad och be honom/henne att luta sig bakåt. (Lämna plats för honom/henne att kliva bakåt.) Be honom/henne att luta sig bakåt tills axlarna och höfterna är längre bak än hälarne. När patienten intagit en bakåtlutande ställning och du känner att patienten vilar med sin kroppstyngd i dina händer, ta plötsligt bort dina händer. Testet måste leda till minst ett steg bakåt. OBS: Var beredd att fånga patienten
6. KOMPENSATORISKT STEG- ÅT SIDAN	Stå vid sidan om patienten med en hand på den högra (eller vänstra) sidan av bäckenet och be honom/ henne att luta hela sin kroppsvikt mot din hand. Be honom/henne att luta sig åt sidan tills bäckenets mitt befinner sig ovanför den högra (eller vänstra) foten och släpp sedan honom/henne. OBS: Var beredd att fånga patienten
7. STÅ MED FÖTTERNA IHOP- PÅ FAST UNDERLAG	Notera hur länge patienten kan stå med fötterna ihop, dock längst 30 sekunder. Försäkra dig om att patienten tittar på ett fast föremål ca 1 – 4 m bort. Stoppa tidtagningen om patienten inte kan hålla händerna på höfterna.
8. STÅ MED FÖTTERNA IHOP- PÅ EN DYNA OCH BLUNDA	Be patienten att stå på en 10 cm tjock mellanhård T-foam-dyna. Hjälpe honom/henne att stiga upp på dynan. Stoppa tidtagningen om patienten inte kan hålla händerna på höfterna eller öppnar ögonen.
9. STÅ PÅ ETT LUTANDE UNDERLAG OCH BLUNDA	Hjälpe patienten att stiga upp på underlaget (10 graders lutning). När patienten har stängt ögonen, börja tidtagning. Lägg märke till om patienten lutar bakåt. Dra av 1 poäng vid överdrivet svaj.
10. GÅNG I OLIKA HASTIGHETER	Be patienten att ta 3-5 steg i sin vanliga gånghastighet, säg sedan "fort" och efter 3-5 snabba steg, "långsamt". Efter ytterligare 3-5 steg, be patienten att stanna.
11. GÅNG MED HUVUDVRIDNINGAR	Låt patienten uppnå sin vanliga gånghastighet och ge sedan ordern att titta till "vänster" eller "höger" efter var 3:e -5:e steg. Lägg märke till om det finns svårigheter att vrida huvudet i den ena eller andra riktningen. Vid nedsatt rörelse i nacken tillåt att bål och huvud rör sig tillsammans.
12. GÅNG MED 180 GRADERS VÄNDNING (TVÄRVÄNDNING)	Visa patienten hur en tvärvändning går till. När patienten har börjat gå med sin vanliga gånghastighet, säg "vänd och stopp". Räkna hur många steg patienten tar från det du säger vänd tills patienten har vänt och stannat och åter är stabil. Tecken på instabilitet inkluderar att gå bredspårigt, att ta extra steg eller ökad bålrörelse.
13. GÅNG ÖVER HINDER	Placera ett hinder/två skokartonger (total höjd av 23 cm) 3 meter ifrån den plats, där patienten börjar gå.
14. TIMED UP & GO (TUG) MED/UTAN DUAL TASK	<p>A) <b>TUG:</b> Låt patienten sitta på stolen med ryggen mot ryggstödet. Notera tiden mellan att du säger "gå" och att patienten återgår till en sittande ställning. Stoppa tidtagningen när stussen landar på stolsitsen och patientens rygg är mot stolsryggen. Stolen bör vara en stabil stol utan armstöd.</p> <p>B) <b>Kognitiv uppgift (subtraktionsövning):</b> I sittande, be patienten att räkna baklänges från en siffra mellan 90 och 100, dra ifrån 3 siffror åt gången. Notera hur fort och noggrant han/hon utför uppgiften i stillasittande.</p> <p>C) <b>TUG med kognitiv uppgift (Dual task):</b> Be sedan patienten att räkna baklänges på samma sätt, men börja räkna utifrån en ny startsiffra och efter några sådana nedräkningar, säg "gå", som en signal att patienten ska stiga upp och gå. Notera tiden mellan att du säger "gå" och att patienten återgår till sittande på stolen. Bedöm utifrån om dual task påverkar utförandet av den kognitiva uppgiften eller långsammare TUG (&gt;10%) eller nya tecken på instabilitet.</p>