

Mini-BESTest Instructions: Balance Evaluation Systems Test

Test conditie: testpersoon draagt geen hakken en anders schoenen en sokken uit.

Benodigdheden: balancepad, stoel zonder leuningen, hellend vlak, stopwatch, een doos van 23 cm hoog, bepaling 3m afstand vanaf stoel.

Score: De test heeft een maximum score van 28 punten uit 14 onderdelen, waarvan elk score gaat van 0-2. '0' betekent laagste nivo en '2' hoogste nivo. Als een persoon een hulpmiddel nodig heeft bij een onderdeel, dan scoort de persoon voor dat item 1 punt lager.

Als een persoon fysieke ondersteuning nodig heeft om een onderdeel uit te voeren dan is de score '0'.

Voor onderdeel 3 (stand op 1 been) en onderdeel 6 (compenserende stepping-lateraal) enkel de score voor de slechte kant scoren. Voor onderdeel 3 kies de beste tijd van 2 pogingen (voor een gegeven kant) om de score te noteren.

Voor onderdeel 14 (time up & go met dubbeltaak), als de snelheid van het lopen met en zonder dubbeltaak een verschil heeft van meer dan 10% wordt er een punt van de score afgehaald.

1. zit naar stand	Let op begin van de beweging en het gebruik van de handen aan de stoel, bovenbenen of het naar voren bewegen van de armen naar voren
2. op de tenen gaan staan	Beste van 2 pogingen. Controleer volledige tenenstand door steun te laten nemen aan je handen. Kijk naar vast object op 1-3 m afstand
3. stand op 1 been	Beste van 2 pogingen. 20 sec. stop de tijd als hand van heupen los gaan of voet gaat naar beneden. Herhaal andere been
4. push-release test via voorzijde	Sta aan de voorzijde met 1 hand op elke schouder en vraag de persoon naar voren te leunen totdat schouders en heupen voor de tenen zijn. Laat de pp acuut los. Maximaal 1 stap. NB: zorg dat je pp kan opvangen.
5. push-release via schouderbladen	Idem achterzijde. Schouders en heupen achter de hielen. Maximaal 1 stap. NB. Opvangen!
6. push release via zijkant/bekken	1 hand tegen bekken pp. Middellijn voorbij buitenkant voet. Neem plotseling je steun weg. NB. Zorg dat je pp kan opvangen
7. voeten tegen elkaar. Ogen open	Laat pp kijken naar vast punt. Stevig staan max. 30 seconden
8. idem met ogen dicht op balancepad	Staan op balancepad tot 30 sec met ogen dicht
9. ogen dicht op hellend vlak	Help pp op helling. Max 30 sec. let op buitensporige zwaai
10. lopen met gevarieerde loopsnelheid	3-5 stappen normale snelheid, 3-5 stappen snel, 3-5 stappen langzaam. Stoppen (max 3-5 stappen)
11. lopen met gedraaid hoofd	Normale snelheid looppatroon en geef de opdracht rechts/links elke 3-5 stappen. Noteer als je een probleem ziet. Bij bew.bep. nek mag de romp meegenomen worden.
12. lopen met korte draai	Demonstreer de korte draai (pivot). Tijdens lopen commando 'draai en stop'. Tel het aantal stappen vanaf de draai tot stilstand. Balansproblemen bij brede voetenstand, extra stappen of rompbewegingen.
13. lopen over obstakels van 23 cm	Plaats een doos op 3m afstand.
14. time up & go met dubbel taak	Dubbeltaak: achteruit tellen met stapjes van 3 beginnend bij een getal tussen 90-100. Eerst in zit controleren of iem. dit kan.. Vraag na paar getallen om dit te doen vanaf een ander getal en zeg dan na paar keer 'GO'. Let op totale tijd of andere vormen van balansproblematiek

Mini-BESTest: Balance Evaluatie Systeem Test: Testformulier

Naam Cliënt:

Therapeut:

Datum:

Anticiperen					
1 Zit naar stand					
Instructie: "kruis je armen voor je borst". Gebruik alleen je handen als je niet anders kunt. Let op dat je benen niet de stoel raken als je staat. Sta nu op alsjeblieft.					
2	Normaal:	zonder gebruik van de handen en staat zonder problemen			
1	Matig:	MET gebruik van de handen bij de eerste poging			
0	Zwak:	onmogelijk zonder hulp /meerdere pogingen			
2 Op de tenen gaan staan					
Instructie: "voeten op schouderbreedte en handen op de heupen". Probeer zo hoog mogelijk op je tenen te komen staan. Ik tel hardop tot 3 en probeer zolang op je tenen te blijven staan. Kijk strak voor je uit." Ga nu op je tenen staan.					
2	Normaal:	stabiel 3s op maximale hoogte			
1	Matig:	op tenen, niet maximaal (handen vast hoger) of niet stabiel 3s			
0	Zwak:	≤ 3s			
3 Sta op 1 been					
Instructie: "kijk strak vooruit. Houd uw handen op uw heupen. Til 1 been op zonder het andere been hierbij te raken. Probeer zolang mogelijk op 1 been te staan". Til nu 1 been op.					
score voor de slechtste kant scoren					
Links: tijd poging 1:		poging 2:		Rechts: tijd poging 1:	
				poging 2:	
2	Normaal:	20 sec	2	Normaal:	20 sec
1	Matig:	< 20 sec	1	Matig:	< 20 sec
0	Zwak:	onmogelijk	0	Zwak:	onmogelijk
					subscore: /6
Houdingscontrole					
4 Push-release voorzijde schouders					
Instructie: "sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar, armen naast je lichaam. Leun voorwaarts tegen mijn handen, totdat je heupen en schouders voorbij je tenen vallen. Als ik je loslaat doe dan wat mogelijk is, inclusief het maken van een stap om een val te voorkomen".					
2	Normaal:	herstelt zelfstandig met 1 enkele grote stap. (2 ^e herschikkende stap is toegestaan)			
1	Matig:	meer dan 1 stap nodig om het evenwicht te herstellen			
0	Zwak:	geen stap, of zou vallen indien niet opgevangen of spontane val			
5 Push-release achterzijde schouderbladen					
Instructie: "stand zoals hierboven beschreven. Leun achterwaarts tegen mijn handen totdat heupen en schouders achter je hielen vallen. Wanneer ik loslaat doe dan wat mogelijk is, inclusief het maken van een stap om een val te voorkomen".					
2	Normaal:	herstelt zelfstandig met 1 enkele grote stap. (2 ^e herschikkende stap is toegestaan)			
1	Matig:	meer dan 1 stap nodig om het evenwicht te herstellen			
0	Zwak:	geen stap, of zou vallen indien niet opgevangen of spontane val			
6 Push-release zijkant bekken					
Instructie: Leun tegen mijn hand zijwaarts zodat middellijn voorbij de buitenkant van je voet is. Wanneer ik loslaat doe dan wat mogelijk is, inclusief het maken van een stap om een val te voorkomen". Neem de kant met de slechtste score om de subscore en totaal score te berekenen.					
Links:					
2	Normaal:	herstelt zelfstandig met 1 enkele grote stap. (2 ^e herschikkende stap is toegestaan)			
1	Matig:	meer dan 1 stap nodig om het evenwicht te herstellen			
0	Zwak:	geen stap, of zou vallen indien niet opgevangen of spontane val			
Rechts:					
2	Normaal:	herstelt zelfstandig met 1 enkele grote stap. (2 ^e herschikkende stap is toegestaan)			
1	Matig:	meer dan 1 stap nodig om het evenwicht te herstellen			
0	Zwak:	geen stap, of zou vallen indien niet opgevangen of spontane val			
					subscore: /6

Sensorische oriëntatie			
7	Stand met voeten tegen elkaar op vlakke ondergrond met ogen open.		
Instructie: "Handen op je heupen. Voeten tegen elkaar aan. Kijk strak vooruit. Blijf stil en onbeweeglijk staan totdat ik stop zeg".			
Tijd (s):			
2	Normaal:	30 s	
1	Matig:	<30x	
0	Zwak:	onmogelijk	
8	Stand met voeten tegen elkaar op balancepad met ogen dicht		
Instructie: "stap op balancepad. Handen op de heupen. Plaats de voeten zo dicht mogelijk tegen elkaar aan. Sta zo stil mogelijk totdat ik stop zeg. Ik start met tijd opnemen op het moment dat je de ogen sluit"			
Tijd (s):			
2	Normaal:	30 s	
1	Matig:	<30x	
0	Zwak:	onmogelijk	
9	Hellend vlak met de ogen dicht		
Instructie: "stap op de helling met je tenen naar het hoogste gedeelte. Voeten schouderbreed en armen langs het lichaam. Ik start de tijd op het moment dat je de ogen sluit.			
Tijd (s):			
2	Normaal:	30 s	
1	Matig:	<30x	
0	Zwak:	onmogelijk	
			subscore: /6
Balans tijdens lopen			
10	Lopen met gevarieerde loopsnelheid		
Instructie: "start lopen met normale snelheid. Als ik zeg, SNEL loop dan zo snel als je kan. Langzaam, wandel dan erg langzaam".			
2	Normaal:	duidelijke veranderingen loopsnelheid zonder tekenen balansproblemen	
1	Matig:	onmogelijk om loopsnelheid te veranderen of tekenen van disbalans	
0	Zwak:	onmogelijk om verandering in loopsnelheid te bereiken EN disbalans	
11	Lopen met draaien hoofd in horizontale vlak		
Instructie: "Start met lopen in eigen tempo. Als ik zeg, RECHTS dan draait u uw hoofd en kijkt u naar rechts. Als ik zeg, LINKS dan draait u uw hoofd en kijkt u naar links. Probeer in een rechte lijn te blijven lopen".			
2	Normaal:	hoofddraaiingen zonder looptempo veranderingen en in goede balans.	
1	Matig:	voert hoofd draaiingen uit met vertraging van looptempo	
0	Zwak:	voert hoofd draaiingen uit en raakt daarbij uit balans	
12	Lopen met korte draai		
Instructie: "Start met lopen in eigen tempo. Als ik zeg 'draai en stop', draai zo snel mogelijk 180° en stop. Na de draai moeten uw voeten dicht bij elkaar staan".			
2	Normaal:	draait met voeten dichtbij elkaar SNEL (≤ 3 stappen) met goede balans	
1	Matig:	draait met voeten dichtbij elkaar LANGZAAM (≥ 4 stappen) goede balans	
0	Zwak:	kan niet(snel/langzaam) draaien met voeten dichtbij elkaar zonder uit balans te raken	
13	Lopen over obstakels		
Instructie: "Start met lopen in eigen tempo. Als u bij de doos komt, stap er dan overheen en blijf lopen".			
2	Normaal:	stapt over de doos, minimale verandering loopsnelheid met behoud van evenwicht	
1	Matig:	raakt de doos of toont voorzichtig gedrag door tempoverlaging	
0	Zwak:	onmogelijk om over de doos te stappen of loopt er omheen	
14	Time Up & Go met dubbeltaak		
Instructie: "TUG. Sta op, loop om de pion op 3m afstand en ga weer zitten". Dubbeltaak: Tel achteruit met stapjes van 3 beginnend bij (90-100). Als ik zeg, 'Nu' voert u de voorgaande loopweg uit hierbij continue tellend. Als looptempo meer dan 10% vertraagt moet er een punt afgetrokken worden			
TUG: sec Dubbeltaak: sec			
2	Normaal:	geen verschil in TUG met/zonder dubbeltaak	
1	Matig:	dubbeltaak beïnvloedt tellen OF looptempo (>10%)	
0	Zwak:	stopt met tellen tijdens lopen OF stopt met lopen tijdens tellen	
			subscore: /10
			totaalscore: /28