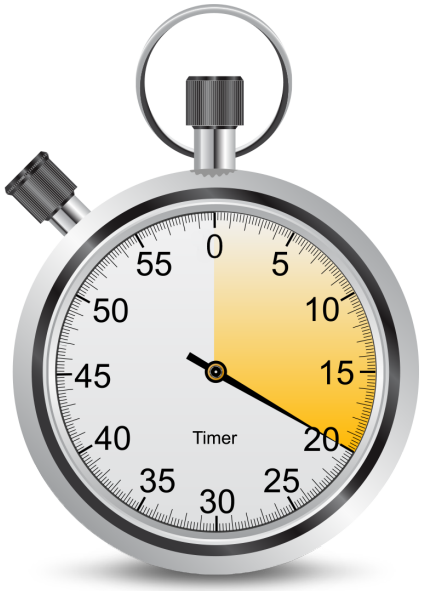
ÖSSUR®
ACADEMY



PROTOKOLL L-TEST DER FUNKTIONELLEN MOBILITÄT

Beschreibung:

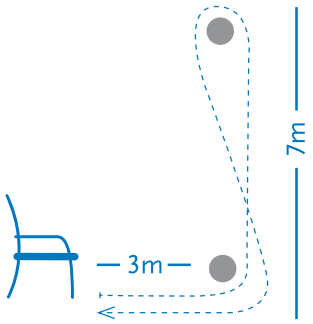
Der L-Test der funktionalen Mobilität misst die Zeit, die der Anwendende braucht um von einem Stuhl aufzustehen, 3 Meter bis zu einem Kegel zu gehen, sich um 90 Grad zu drehen und dann weitere 7 Meter bis zum nächsten Kegel zu gehen. Bei diesem Kegel dreht sich der Anwendende wieder links oder rechts herum, um die gleiche Route wieder zurück zu gehen und sich hinzusetzen.

Der Anwendende darf seine eigenen Hilfsmittel oder Orthese nutzen, aber es darf keine körperliche Hilfe von anderen Personen angeboten werden. Der Test ist praktisch und einfach durchzuführen.

Dieser Test ist für jüngere und aktivere Anwender:innen, bei denen der TUG-Test einen Höchstwert aufweist.

Voraussetzungen:

- Ruhige Lage mit ebenem Boden
- Stuhl mit Armlehnen mit einer Sitzhöhe von ca. 45-47 cm (wenn möglich)
- Stoppuhr
- 2 Kegel (Hindernis zum umlaufen)
- Hilfsmittel des Anwendenden (wenn erforderlich)
- Langes Maßband (mindestens 7 Meter)



Hinweis:

- Sage dem Anwendenden bevor er:sie anfängt, dass er:sie erst einmal üben darf. Lediglich die Zeit des zweiten Durchlaufs wird notiert.
- Der Awendende sitzt, mit seinem Rücken an die Rückenlehne angelehnt, auf einem Stuhl. Wenn das Startsignal gegeben wird, steht der Awendende auf. Die Armlehnen können beim Aufstehen genutzt werden (es ist aber kein Muss).
- Die Zeit startet wenn der Kontakt zwischen Rücken des Anwendenden und Rückenlehne unterbrochen wird.
- Dann geht der Anwendende in seiner eigenen Geschwindigkeit, aber ohne zu laufen zum 3 Meter entfernten Kegel
- Hinter dem Kegel dreht der Anwendende um 90 Grad (links oder rechts) und geht 7 Meter weiter zum nächste Kegel. Bei diesem Kegel geht der Anwendende links oder rechts und läuft die gleiche Strecke zurück zum Stuhl, um sich in die Ausgangsposition hinzusetzen.
- Die Zeit stoppt wenn er zurück in die Startposition gekehrt ist.
- Der:die Therapeut:in/Orthopädietechniker:in läuft wenn nötig nebenher. Er:sie darf den Anwendenden weder unterstützen noch anfeuern.

CRE-12970
Änderungen, Irrtümer und Schreibfehler vorbehalten.
© ÖSSUR, 01.2023