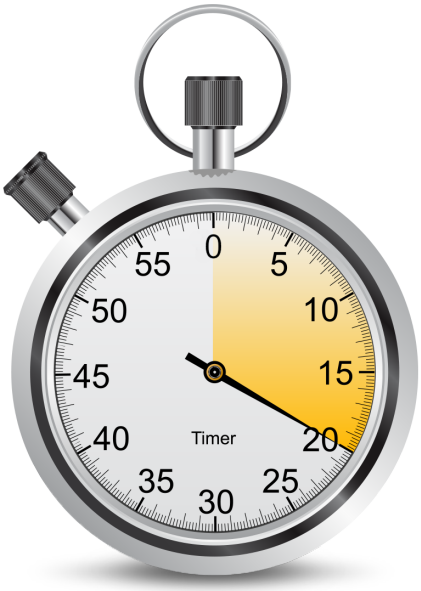
ÖSSUR®
ACADEMY



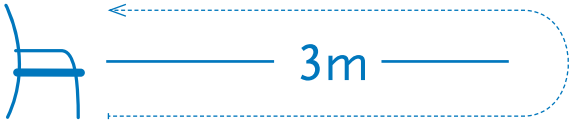
PROTOKOLL TIMED UP AND GO TEST

Beschreibung:

Der Timed Up & Go Test misst die Zeit, die der Anwendende braucht um von einem Stuhl aufzustehen, 3 Meter zu gehen, sich umzudrehen und wieder zurück zu laufen und sich hinzusetzen. Der Anwendende darf seine eigenen Hilfsmittel nutzen, aber es darf keine körperliche Hilfe angeboten werden. Der Test ist praktisch und einfach durchzuführen.

Voraussetzungen:

- Ruhige Umgebung mit ebenem Boden
- Stuhl mit Armlehnen mit einer Sitzhöhe von 45-47 cm
- Stoppuhr
- 1 Kegel (Hindernis zum Umlaufen)
- Hilfsmittel des Anwendenden
- Langes Maßband (mindestens 3 Meter)



Durchführung:

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

CRE-12973
Änderungen, Irrtümer und Schreibfehler vorbehalten.
© ÖSSUR, 01.2023