



Hammersmith Functional Motor Scale – Expanded (HFMSE) Skala Sprawności Motorycznej Hammersmith – Rozszerzona

Podręcznik procedur i arkusze wyników

Materiały te zostały przygotowane w ramach wspólnych działań podejmowanych przez Sieć ds. Badań Klinicznych Dotyczących Schorzeń Nerwowo-mięśniowych u pacjentów pediatrycznych (Pediatric Neuromuscular Clinical Research Network, PNCRN), Fundację Jennifer dla Rdzeniowego Zaniku Mięśni (Jennifer Trust for Spinal Muscular Atrophy) oraz Międzynarodowe Konsorcjum Rdzeniowego Zaniku Mięśni (International Spinal Muscular Atrophy Consortium, iSMAC), i są powielane za ich zgodą w celu prowadzenia szkoleń wśród pracowników służby zdrowia w zakresie przedmiotowych narzędzi oceny opracowanych z myślą o pacjentach zmagających się z rdzeniowym zanikiem mięśni (spinal muscular atrophy, SMA).

HFMSE jest zatwierdzonym instrumentem służącym do oceny zdolności motorycznych dzieci i dorosłych z SMA typu 2 i 3.

Prosimy odnieść się do Podręcznika procedur, aby zapoznać się z instrukcjami dotyczącymi zasad stosowania oceny HFMSE. Uzupełnione arkusze wyników powinny być przechowywane wraz z dokumentacją medyczną pacjenta.





**Skala Sprawności Motorycznej
Hammersmith – Rozszerzona (HFMSE)**
Podręcznik procedur

Skala Sprawności Motorycznej Hammersmith dla SMA (HFMS)

Z dodatkowym modulem wprowadzonym przez PNCR – Rozszerzona Skala Sprawności Motorycznej Hammersmith (HFMSSE)

WPROWADZENIE DO ZASAD WSPÓŁPRACY

W Wielkiej Brytanii fizjoterapeuci zaangażowani w tworzenie Smartnet (grupa zajmująca się chorobami nerwowo-mięśniowymi mająca na celu usprawnienie opieki nad chorymi z rdzeniowym zanikiem mięśni) podjęli prace nad stworzeniem podręcznika dotyczącego skali Hammersmith oceny funkcji motorycznych (HFMS), która stanowi doskonałe narzędzie do oceny zdolności motorycznych osób z rdzeniowym zanikiem mięśni, nieporuszających się samodzielnie. W tym samym czasie, jednak działając niezależnie, amerykańska Grupa ds. Badań Klinicznych Dotyczących Schorzeń Nerwowo-mięśniowych u Pacjentów Pediatrycznych (Neuromuscular Clinical Research Group, PNCR) próbowała opracować podobny podręcznik dla Rozszerzonej Skali Sprawności Motorycznej Hammersmith (HFMSSE), która łączy oryginalną skalę HFMS z dodatkowym modulem, w skład którego wchodzi elementy Skali Funkcjonalnej Motoryki Dużej (Gross Motor Function Measure, GMFM). W oparciu o potencjał rozpoznania sprawności ruchowej wśród chorych z rdzeniowym zanikiem mięśni typu II i III wybrano 13 dodatkowych pytań.

Niniejszy podręcznik zawiera przykłady arkuszy oceny oraz szczegółowe instrukcje postępowania zarówno dla HFMS, jak i HFMSSE. Ma to na celu ograniczenie podziału i promocję harmonizacji w środowisku międzynarodowym.

UWAGI DOTYCZĄCE PROCEDUR BADAWCZYCH

1. Grupa docelowa

Skala HFMS została opracowana z myślą o niechodzących pacjentach z SMA, a niniejszy podręcznik wyjaśnia stosowne procedury.

2. Osoby oceniające funkcje motoryczne

Oceny HFMS powinny być prowadzone przez osoby mające doświadczenie w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi z SMA, tj. fizjoterapeutów lub terapeutów zajęciowych. Korzystanie z przedmiotowej skali do celów badawczych powinno być uwarunkowane zrozumieniem pozycji wyjściowych skali, definicji operacyjnych i kryteriów oceny.

Udowodniono rzetelność i wiarygodność skali, jednak jeżeli skala ma być używana w badaniach klinicznych, osobom oceniającym zaleca się odbycie szkolenia przed rozpoczęciem gromadzenia danych w celu zapewnienia rzetelności.

3. Instrukcje dla badanego

Skala funkcjonalnej motoryki dużej służy do oceny najlepszych wyników w danym dniu. Osoba odpowiedzialna za przeprowadzenie oceny poinstruuje badanego, co należy robić, bez stosowania kwalifikatorów. Na przykład, test nr 14 wymaga, aby badany rozpoczął jego wykonywanie, leżąc na wznak. Badany zostaje poproszony, aby usiąść. Prowadzący ocenę nie powinien instruować badanego wyjaśniać badanemu technik ruchowych (np. w pierwszej kolejności proszę przekreślić się na bok, a następnie podnieść, w pierwszej fazie proszę postarać się nie przekreślać całkowicie na brzuch, itd.). Chociaż wskazówki te mogą wpłynąć na poprawę jakości ruchów wykonywanych przez badanego, a tym samym na osiągnięty przez niego wynik, punktacja powinna opierać się na tym, jak badany w najbardziej naturalny sposób wykonałby zadanie. Instrukcje odnoszące się do wykonywanego zadania należy podać bez kwalifikatorów. Sugerowane instrukcje zostały dołączone do każdego z 33 testów.

4. Zakres szkolenia

Nie należy szkolić badanych w zakresie wykonywania zadań. Chociaż szkolenie może poprawić wydajność, nie zaleca się jego stosowania, ponieważ może zaburzyć wiarygodność. Jeżeli jednak po udzieleniu wskazówek słownych badany nadal nie rozumie polecenia lub potrzebuje wyjaśnienia, osoba prowadząca ocenę może zademonstrować sposób wykonania zadania. Aby demonstracja była spójna, test należy wykonać dwuetapowo. Podczas wykonywania testu instrukcje podawane są w formie ustnej, po czym następuje opcjonalna demonstracja. Każdy badany, szczególnie młodszy, może potrzebować zachęty. Prosimy podejmować wszystkie właściwe kroki i pracować pod kątem indywidualnych potrzeb uczestnika badania.

5. Kolejność wykonywania testów

Idealnym rozwiązaniem byłoby, gdyby wszystkie ośrodki stosowały tę samą kolejność wykonywania testów. W przypadku badań klinicznych jest to **konieczne**, ponieważ zmęczenie może stanowić problem w czasie oceny prowadzonej z dziećmi. W wymagającym środowisku klinicznym może to jednak okazać się niewykonalne. Ważniejsze zdaje się być utrzymanie zainteresowania dziecka i unikanie zmęczenia w celu uzyskania jak najdokładniejszego lub najbardziej realistycznego pomiaru sprawności. W związku z tym, w środowisku klinicznym niektórzy terapeuci mogą grupować testy, zalecając wykonywanie wszystkich zadań w pozycji siedzącej, a następnie leżącej itp.

6. Ocena kliniczna

W przypadku, gdy ocena prowadzona jest do celów klinicznych, zaleca się, aby **wszystkie** zadania zostały wykonane, nawet jeśli dziecko poddawane ocenie było już przez Pana/Panią widziane i uważa Pan/Pani, że zna poziom jego sprawności motorycznej. Jego zdolność do zdobycia 1 lub nawet 2 punktów może być nieoczekiwana. Podczas kolejnych ocen może Panu/Pani wydawać się niepotrzebne sprawdzenie zdolności dziecka do wykonania niektórych zadań, ale próbę ich wykonania należy podjąć przynajmniej raz lub dwa razy.

7. Próby/liczba podejść w celu ukończenia testów

W przypadku każdego testu uczestnik ma prawo wykonać trzy próby. Ocenie poddana zostanie najlepiej przeprowadzona próba.

8. Wykorzystanie akcesoriów ortopedycznych

W czasie trwania oceny **nie należy stosować żadnych akcesoriów ortopedycznych**. Dotyczy to gorsetów ortopedycznych, stabilizatorów stopy i stawu skokowego, skarpet i butów. Jeżeli badany nie jest w stanie wykonać testu bez zastosowania akcesoriów ortopedycznych, w polu wyniku należy wpisać zero.

9. Ustalenie/utrzymanie pozycji startowej

Badany powinien samodzielnie ustawić się w pozycji początkowej. Jeżeli jednak nie jest w stanie tego zrobić, pozycja początkowa może zostać przyjęta z pomocą terapeuty. Dzieje się tak często dlatego, że dzieci cierpiące z powodu SMA są podatne na przykurcze tkanek mięśni, w szczególności ścięgien Achillesa, grupy kulszowo-goleniowej i zginaczy stawów biodrowych. Aby wykonanie testu mogło zostać ocenione, prawidłowa pozycja początkowa musi zostać przyjęta przez badanego lub przy pomocy osoby prowadzącej ocenę. Jeżeli badany zostanie ustawiony w pozycji początkowej przez terapeutę, musi być w stanie samodzielnie ją utrzymać.

10. Odzież

W czasie trwania oceny badany powinien mieć na sobie minimalną ilość odzieży zapewniającej komfort. Pozwoli to osobie prowadzącej ocenę na sprawdzenie postawy i kompensacji. Zalecane są koszulki i spodenki. Nie wolno nosić skarpet ani butów podczas oceny.

11. Poprzednie oceny

Prosimy nie analizować wcześniejszych wyników przed ponowną oceną pacjenta, ponieważ może to wpływać na bieżącą ocenę.

12. Przestrzeganie zasad

Jeżeli przestrzeganie zasad jest problemem, terapeuci powinni ocenić, czy wyniki prowadzonej oceny będą stanowiły rzeczywiste odzwierciedlenie umiejętności pacjenta. Jeżeli dane nie są wystarczające, powinno to zostać wyraźnie odnotowane w arkuszu oceny. W czasie trwania oceny wszelkie czynniki rozpraszające powinny być w miarę możliwości ograniczone do minimum.

13. Przerwy na odpoczynek

Przerwy na odpoczynek, w razie potrzeby, są dopuszczalne, ale powinny być wliczone do całego czasu trwania testu.

14. Środowisko kliniczne

Środowisko kliniczne powinno być w możliwie jak największym stopniu pozbawione wszelkich czynników rozpraszających uwagę.

15. Czas trwania oceny

Mierzenie czasu powinno rozpocząć się, kiedy zasady prowadzenia oceny zostaną wyjaśnione badanemu oraz jego rodzicom i kiedy badany przyjmie pozycję przewidzianą dla testu 1. Nie należy informować badanego o pomiarze czasu, ponieważ może to skutkować pośpiechem i niepotrzebnym zmęczeniem. Po wykonaniu ostatniego zadania należy zakończyć pomiar czasu. Czas trwania oceny powinien zostać zapisany w pełnych minutach (proszę zaokrąglić czas do góry, jeżeli przekroczono 30 sekund, i zaokrąglić w dół, jeżeli nie osiągnięto 30 sekund).

16. Zadania na czas

Niektóre zadania wymagają utrzymania pozycji przez 3 sekundy. W tekście zastosowany został zapis „przez 3 sekundy”. W przypadku oceny klinicznej nie ma konieczności stosowania stopera w celu odliczenia takiego czasu. Odliczając do 3 sekund, należy zastosować metodę: „1 - i 2 - i 3”, aby trzecia sekunda upływała w chwili wypowiedzania słowa trzy.

17. Bezpieczeństwo

W przypadku niektórych testów asekurowanie badanego przez osobę oceniającą stanowi niezbędny środek zapobiegawczy. Mając na uwadze pewne zadania, jak np. „stanie bez podpierania się” lub „przejście ze stania do siedzenia na podłodze”, zaleca się ustawienie w pobliżu ławki.

18. Narzędzia

Narzędzia potrzebne do HFMS

Podkładka lub mata podłogowa

Krzesła

Stoper




Dodatkowy sprzęt do HFMS

Ławka



Schody, minimum 4 stopnie (15 cm z poręczą)

Taśma i linijka (patrz zadanie 29)




ZADANIE 1: SIEDZENIE NA KOZETCE/KRZEŚLE



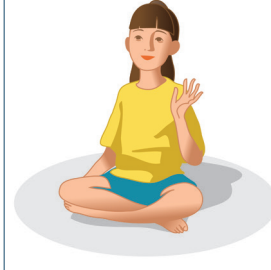
Pozycja początkowa	Siedzenie na krawędzi kozetki lub krzesła (stopy bez podparcia) lub na kozetce/podłodze (stopy podparte) Nie w wózku inwalidzkim. Plecy bez podparcia.		
Instrukcje	Czy możesz siedzieć na kozetce/krześle bez podpierania się rękami przez 3 sekundy?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja			
Zadanie	2	1	0
Siedzenie na kozetce/krześle	Jest w stanie siedzieć bez podpierania się rękami przez 3 sekundy lub dłużej.	Musi podierać się jedną ręką w celu utrzymania równowagi przez 3 sekundy.	Musi podierać się obiema rękami dla utrzymania równowagi. Nie jest w stanie siedzieć.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 1a Wynik 2</p> <p>Badany może siedzieć bez podpierania się rękami przez dłużej niż 3 sekundy. Ręce nie mogą dotykać podłogi lub ciała dłużej niż 3 sekundy. Nie wymaga się zgięcia w stawie barkowym pod takim kątem.</p>	<p>Rysunek 1b Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie siedzieć podpierając się jedną ręką przez 3 sekundy.</p>	<p>Rysunek 1c Wynik 0</p> <p>Badany nie jest w stanie siedzieć samodzielnie bez podpierania się obiema rękoma przez 3 sekundy.</p>

ZADANIE 1: DODATKOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE POSTAWY CIAŁA


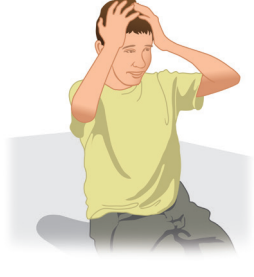

Pozycja początkowa	Siedzenie na podłodze/kozetce Prosimy odnotować w arkuszu oceny dominujące ustawienie kręgosłupa i nóg. Nie ma to wpływu na wynik, ale ma na celu monitorowanie na potrzeby kliniczne występujących z czasem zmian.
Szczegóły dotyczące postawy ciała	<p data-bbox="1059 539 1382 566">1. Dominujące ustawienie kręgosłupa</p>  <p data-bbox="1091 797 1353 824">2. Dominujące ustawienie nóg</p>  <p data-bbox="549 1077 1139 1104">Prosimy zakreślić dominujące ustawienie kręgosłupa i nóg</p>



ZADANIE 2: SIAD PROSTY

Pozycja początkowa	Siedzenie na podłodze/kozetce z nogami maksymalnie wyprostowanymi i rzepekami ustawionymi w kierunku sufitu. Plecy bez podparcia.		
Instrukcje	Czy możesz siedzieć na podłodze/kozetce, bez podpierania się rękami i z wyprostowanymi nogami przez 3 sekundy? Nie pozwól, aby nogi odchyłały się na boki.		
Szczegóły punktacji/ilustracja	Nogi wyprostowane = kolana mogą być ugięte (gdy jest to spowodowane przykurczem), ale rzepekki muszą być skierowane ku górze, odległość między kostkami nie może przekraczać 10 cm. Określa to naturalną rotację w stawach biodrowych. Jeżeli obecność przykurczy ma wpływ na uzyskany wynik, prosimy odnotować to w kolumnie LBC (limited by contractures, ograniczenie spowodowane przykurczami).		
Zadanie	2	1	0
Siad prosty	Może siedzieć na podłodze/kozetce z wyprostowanymi nogami i bez podpierania się rękami przez 3 sekundy.	Może siedzieć na podłodze/kozetce z wyprostowanymi nogami i podpierając się jedną ręką przez 3 sekundy.	Może siedzieć z wyprostowanymi nogami podpierając się obiema rękami przez 3 sekundy. Lub nie jest w stanie siedzieć z wyprostowanymi nogami.
Fotografie/Uwagi			
	Rysunek 2a Wynik 2 Badany jest w stanie siedzieć przez 3 sekundy z wyprostowanymi maksymalnie nogami przy zachowaniu naturalnej rotacji bioder i bez podpierania się rękami.	Rysunek 2b Wynik 1 Badany jest w stanie siedzieć przez 3 sekundy z wyprostowanymi maksymalnie nogami przy zachowaniu naturalnej rotacji bioder jednocześnie podpierając się jedną ręką.	Rysunek 2c Wynik 0 Badany nie jest w stanie zachować naturalnej rotacji bioder, siedząc z wyprostowanymi maksymalnie nogami. Musi podeprzeć się obiema rękoma.





ZADANIE 3: DOTYKANIE JEDNĄ RĘKĄ GŁOWY PODCZAS SIEDZENIA			
Pozycja początkowa	Siedzenie na podłodze/kozetce lub na brzegu krzesła/kozetki Ocena nie odbywa się, gdy badany siedzi na wózku inwalidzkim. Plecy bez podparcia.		
Instrukcje	Czy możesz dotknąć jedną ręką głowy (powyżej ucha) bez zginania szyi?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Ręka musi dotknąć głowy powyżej uszu. Poziom uszu to hipotetyczna linia biegnąca wokół głowy od wierzchołka małżowiny usznej lewego ucha, przez twarz do linii brwi, a następnie do wierzchołka małżowiny usznej prawego ucha i z tyłu głowy do punktu początkowego.</p> <p>W części przeznaczony na komentarz należy zaznaczyć, czy badany jest praworęczny czy leworęczny.</p> <p>Wynik 1: Jeżeli w jakimkolwiek stopniu zgina szyję. Jeżeli zauważy Pan/Pani jakikolwiek zgięcie szyi należy poprosić badanego o ponowne wykonanie testu, aby sprawdzić, czy jest w stanie uzyskać wynik 2.</p>		
Zadanie	2	1	0
Dotykanie jedną ręką głowy	Może dotknąć głowy jedną ręką. Głowa i tułów są stabilne.	Może dotknąć jedną ręką głowy tylko przy pochyleniu głowy.	Nie jest w stanie dotknąć głowy ręką nawet przy poruszaniu głową i tułowiem.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 3a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie dotknąć czubka głowy jedną ręką, utrzymując tułów i głowę stabilnie.</p>	<p>Rysunek 3b Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie dotknąć czubka głowy, jednak musi zgiąć szyję, aby wykonać ruch. Zadanie należy powtórzyć, jeżeli nie można wyraźnie stwierdzić, że nastąpiło zgięcie szyi.</p>	<p>Rysunek 3c Wynik 0</p> <p>Badany próbuje dotknąć czubka głowy, ale nie jest w stanie podnieść ręki do poziomu uszu.</p>

ZADANIE 4: DOTYKANIE OBIEMA RĘKAMI GŁOWY PODCZAS SIEDZENIA

Pozycja początkowa	Siedzenie na podłodze/kozetce lub na brzegu krzesła/kozetki Ocena nie odbywa się, gdy badany siedzi na wózku inwalidzkim. Plecy bez podparcia.		
Instrukcje	Czy możesz jednocześnie podnieść obie ręce do głowy bez poruszania szyją?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Obie ręce muszą dotykać głowy powyżej uszu. Badany musi podnieść jednocześnie obie ręce do głowy.		
Zadanie	2	1	0
Dotykanie rękoma głowy podczas siedzenia.	Może dotknąć oburącz głowy, ramiona nie dotykają tułowia. Głowa i tułów stabilne.	Może dotknąć rękoma głowy ale tylko przy pochyleniu głowy w bok lub przesuwając ręce ku górze razem lub osobno.	Nie jest w stanie dotknąć głowy obiema rękami.
Fotografie/Uwagi			
	Rysunek 4a Wynik 2 Badany jest w stanie dotknąć obiema rękami głowy powyżej uszu, utrzymując tułów i głowę w niezmięnionej pozycji.	Rysunek 4b Wynik 1 Badany jest w stanie jednocześnie unieść obie ręce do głowy, przekraczając linię uszu, ale zgina szyję.	Rysunek 4c Wynik 0 Badany dotyka twarzy obiema rękami ale nie jest w stanie dotknąć głowy powyżej uszu, pomimo zginania szyi.

ZADANIE 5: PRZEKRĘCANIE SIĘ NA BOK Z LEŻENIA NA WZNAK			
Pozycja początkowa	Pozycja na wznak, ręce wzdłuż ciała lub w pozycji środkowej (patrz test 6)		
Instrukcje	Czy możesz przekręcić się na bok w obie strony?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Barki badanego muszą być ułożone prostopadle do podłogi, a tułów i biodra mają znaleźć się w jednej linii z barkami. Wynik 1: W kolumnie z wynikiem 1 należy zaznaczyć, czy badany przekręcił się w prawo czy w lewo.		
Zadanie	2	1	0
Przekręcanie się na bok z leżenia na wznak	Może wykonać półobrót w obie strony z pozycji leżącej na wznak	Może wykonać półobrót w jedną stronę – prawą/lewą	Nie jest w stanie wykonać półobrotu w żadną stronę
Fotografie/Uwagi	 <p>Rysunek 5a Wynik 2 Badany jest w stanie wykonać półobrót w obie strony. Badany obrócił biodra na tyle, że znalazły się one w jednej linii z barkami i są ułożone prostopadle do maty.</p>	<p>Wynik 1 Jeżeli badany może wykonać półobrót tylko w jedną stronę. Na arkuszu oceny należy zaznaczyć czy badany przekręcił się w prawo czy w lewo.</p>	 <p>Rysunek 5b Wynik 0 Badany przekręcił górną część tułowia, ale nie jest w stanie ułożyć bioder w jednej linii z barkami i prostopadle do maty.</p>




ZADANIE 6: PRZEKRĘCANIE SIĘ Z BRZUCHA NA WZNAK PRZEZ PRAWĘ RAMIĘ

Pozycja początkowa	Leżenie na brzuchu, ręce w pozycji środkowej (patrz ilustracja) lub wzdłuż tułowia		
			
Instrukcje	Czy możesz przekręcić się z brzucha na plecy przez prawe ramię? Postaraj się nie używać rąk		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wynik 2: Dopuszcza się nabranie rozpędu pod warunkiem, że badany nie odpycha lub przyciąga się za pomocą rąk.</p> <p>Wynik 0: Jeżeli nie jest w stanie obrócić bioder i ramion do pozycji na wznak (równolegle do podłoża).</p>		
Zadanie	2	1	0
Przekręca się z brzucha na wznak przez prawe ramię	Może przekręcić się na wznak przez prawe ramię bez pomocy rąk.	Może przekręcić się na wznak, odpychając/ przyciągając się rękoma.	Nie jest w stanie wykonać obrotu do pozycji leżącej na wznak.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 6a Wynik 2</p> <p>Badany przekręca się z brzucha na wznak, przez prawe ramię, nie odpychając się rękami.</p>	<p>Rysunek 6b Wynik 1</p> <p>Badany przekręca się samodzielnie z brzucha na wznak, pomagając sobie jedną ręką.</p>	<p>Rysunek 6c Wynik 0</p> <p>Badany próbuje przekręcić się na wznak, ale jego działania są nieskuteczne.</p>

ZADANIE 7: PRZEKRĘCANIE SIĘ Z BRZUCHA NA WZNAK PRZEZ LEWE RAMIĘ

Pozycja początkowa	Leżenie na brzuchu, ręce w pozycji środkowej lub wzdłuż tułowia		
Instrukcje	<i>Czy możesz przekręcić się z brzucha na plecy przez lewe ramię? Postaraj się nie używać rąk</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Wynik 0: Jeśli badany nie jest w stanie ustawić bioder i barków w pozycji na wznak (równoległe do podłoża).		
Zadanie	2	1	0
Przekręcanie się z brzucha na wznak przez lewe ramię	Może przekręcić się na wznak przez lewe ramię bez pomocy rąk.	Może przekręcić się na wznak, odpychając/ przyciągając się rękoma.	Nie jest w stanie przekręcić się na wznak.
Fotografie/Uwagi	<i>Patrz zadanie 6</i>		



ZADANIE 8: PRZEKRĘCANIE SIĘ NA BRZUCH Z LEŻENIA NA WZNAK PRZEZ PRAWĘ RAMIĘ

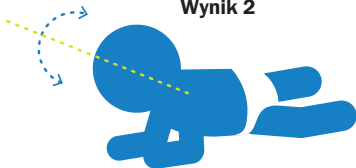
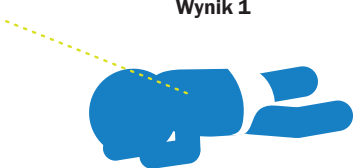


Pozycja początkowa	Leżenie na wznak, ręce w pozycji środkowej lub wzdłuż tułowia		
Instrukcje	Czy możesz przekręcić się z pleców na brzuch przez prawe ramię? Postaraj się nie używać rąk		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Wynik 0: Jeżeli nie jest w stanie obrócić bioder i barków do pozycji w pozycji na brzuchu (równoległe do podłoża)..		
Zadanie	2	1	0
Przekręcanie się na brzuch z leżenia na wznak na wznak przez prawe ramię	Może przekręcić się na brzuch w prawo (przez prawy bark) bez pomocy rąk.	Może przekręcić się na brzuch, przyciągając/odpychając się rękoma.	Nie jest w stanie przekręcić się na brzuch.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 8a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie z leżenia na wznak przekręcić się na brzuch przez prawe ramię, nie przyciągając/odpychając się rękami.</p>	 <p>Rysunek 8b i c Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie wykonać zadanie, ale używa rąk (8b) lub łokci (8c).</p>	<p>Wynik 0</p> <p>Jeżeli badany próbował zmienić pozycję z leżenia na wznak ale nie udało mu się całkowicie przekręcić na brzuch.</p>

ZADANIE 9: PRZEKRĘCANIE SIĘ NA BRZUCH Z LEŻENIA NA WZNAK PRZEZ LEWE RAMIĘ


Pozycja początkowa	Leżenie na wznak, ręce w pozycji środkowej lub wzdłuż tułowia		
Instrukcje	<i>Czy możesz przekręcić się z pleców na brzuch przez lewe ramię? Postaraj się nie używać rąk</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Wyniki 0: Jeśli badany nie jest w stanie ustawić bioder i barków w pozycji na brzuchu (równoległe do podłoża).		
Zadanie	2	1	0
Przekręcanie się na brzuch z leżenia na wznak przez lewe ramię	Może przekręcić się na brzuch przez lewe ramię bez pomocy rąk.	Może przekręcić się na brzuch, przyciągając/odpychając się rękoma.	Nie jest w stanie przekręcić się na brzuch
Fotografie/Uwagi	<i>Patrz zadanie 8</i>		

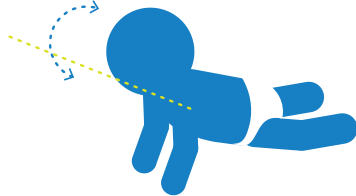



ZADANIE 10: PRZEJŚCIE Z POZYCJI SIEDZĄCEJ DO LEŻĄCEJ

Pozycja początkowa	Siedzenie na kozetce/podłodze		
Instrukcje	Czy możesz położyć się w kontrolowany sposób z pozycji siedzącej?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Kontrolowany sposób oznacza, że badany przechodzi z pozycji siedzącej do leżącej kładąc się na boku – nie przekręcając się na brzuch ani twarzą do podłogi lub stopniowo obniża się na rękach i nogach.</p> <p>Wyniki 1: Może stosować jedną z powyższych technik, ale traci kontrolę lub upada do przodu/przekręca na bok. Pozostaje jednak bezpieczny – brak ryzyka kontuzji.</p>		
Zadanie	2	1	0
Przejście z pozycji siedzącej do leżącej	Może położyć się w kontrolowany sposób, kładąc się na boku – nie przekręcając się na brzuch ani twarzą do podłogi lub przytrzymując się ubrania.	Może położyć się, przewracając się do przodu lub obracając się na boki.	Nie jest w stanie wykonać zadania lub upada.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 10a</p> <p>Badany w kontrolowany sposób przechodzi z pozycji siedzącej do leżącej, kładąc się na boku – nie przekręcając się na brzuch ani twarzą do podłogi, bez upadania.</p>	<p>Rysunek 10b</p> <p>Badany kładzie się twarzą w dół, przewracając się do przodu/upadając.</p>	



ZADANIE 11: PODPIERANIE SIĘ NA PRZEDRAMIONACH			
Pozycja początkowa	Leżenie na brzuchu – ręce wzdłuż tułowia (miednica dotyka maty)		
Instrukcje	Czy możesz podeprzeć się na przedramionach i utrzymać tę pozycję, odliczając do 3?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Jeżeli badany nie jest w stanie przyjąć pozycji z powodu przykurczy, prosimy odnotować to w kolumnie „ograniczony przez przykurcz” (LBC) i w razie konieczności podać szczegóły.</p> <p>Wynik 2: Jeżeli głowa znajduje się w równej linii z tułowiem lub powyżej niej.</p> <p>Wynik 1: Jeżeli badany podnosi głowę do neutralnej pozycji lub może osiągnąć pozycję tylko po jej ustawieniu.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Wynik 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Wynik 1</p> </div> </div>		
Zadanie	2	1	0
Podpieranie się na przedramionach	Może podeprzeć się na przedramionach z uniesioną głową, przez 3 sekundy.	Badany utrzymuje pozycję, przez 3 sekundy kiedy zostanie w niej ustawiony.	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 11a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie samodzielnie przejść z pozycji leżenia na brzuchu do podpierania się na przedramionach i utrzymuje tę pozycję przez 3 sekundy.</p>	<p>Rysunek 11b Wynik 1</p> <p>Badany nie jest w stanie osiągnąć tej pozycji samodzielnie, ale jest w stanie ją utrzymać przez 3 sekundy, jeśli zostanie w niej ustawiony.</p>	<p>Rysunek 11c Wynik 0</p> <p>Badany nie jest w stanie podierać się na przedramionach i utrzymać głowy w górze. Gdy badany jest ustawiony w pozycji, przytrzymuje głowę rękami, podpierając się na łokciach. Przedramiona nie mają kontaktu z podłożem.</p>




ZADANIE 12: PODNOSZENIE GŁOWY LEŻĄC NA BRZUCHU

Pozycja początkowa	Podnoszenie głowy leżąc na brzuchu, ręce wzdłuż ciała. Czoło spoczywa na podłodze		
Instrukcje	Czy możesz unieść głowę na 3 sekundy, utrzymuj ręce wzdłuż ciała?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Wynik 2 lub 1: Podbródek nie może dotykać podłoża.		
Zadanie	2	1	0
Podnoszenie głowy leżąc na brzuchu.	Może podnieść i utrzymać głowę przez 3 sekundy leżąc na brzuchu, ramiona są wzdłuż tułowia.	Podnosi i utrzymuje głowę przez 3 sekundy z ramionami ułożonymi z przodu.	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	Rysunek 12a Wynik 2 Badany jest w stanie podnieść głowę i oderwać ją od maty przez 3 sekundy.	Rysunek 12b Wynik 1 Badany jest w stanie podnieść głowę i oderwać od maty, tylko gdy ramiona są w pozycji środkowej, ale daje radę utrzymać pozycję przez 3 sekundy.	Rysunek 12c Wynik 0 Badany nie jest w stanie oderwać się od maty, z ramionami wzdłuż tułowia lub w pozycji środkowej.


ZADANIE 13: PODPIERANIE SIĘ NA WYPROSTOWANYCH RĘKACH			
Pozycja początkowa	Leżenie na brzuchu, ręce wzdłuż ciała (miednica dotyka podłogi)		
Instrukcje	Czy możesz podeprzeć się na wyprostowanych rękach, przez 3 sekundy?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Prosimy umieścić stosowaną adnotację w kolumnie LBC, jeżeli przykurcze ograniczają ruchy badanego.</p> <p>Wynik 2 lub 1: Głowa musi znajdować się powyżej neutralnej pozycji (neutralna pozycja oznacza w jednej linii z szyją, jaką odzwierciedla kropkowana linia).</p> 		
Zadanie	2	1	0
Podpieranie się na wyprostowanych rękach	Może podeprzeć się na wyprostowanych rękach przez 3 sekundy z uniesioną głową.	Może podeprzeć się na wyprostowanych ramionach przez 3 sekundy po wcześniejszym ustawieniu w pozycji.	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 13a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie samodzielnie zmienić pozycję z leżenia na brzuchu na podpieranie się na przedramionach i utrzymuje ją przez 3 sekundy.</p>	<p>Rysunek 13b Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie utrzymać ustawioną pozycję i utrzymuje ją przez 3 sekundy (ręce terapeuty widoczne ze względów bezpieczeństwa, jednak nie dopuszcza się pomocy ze strony terapeuty podczas oceny jakości wykonania testu).</p>	<p>Rysunek 13c Wynik 0</p> <p>Badany nie jest w stanie utrzymać pozycji przez 3 sekundy.</p>



ZADANIE 14: PRZEJŚCIE Z POZYCJI LEŻĄCEJ DO SIEDZĄCEJ

Pozycja początkowa	Leżenie na wznak, ręce wzdłuż ciała		
Instrukcje	Czy możesz przejść z pozycji leżącej do siedzącej, bez przekręcania się na brzuch?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Wyniki 2: Jest w stanie przejść do pozycji siedzącej, kładąc się na boku – nie przekracając się na brzuch ani twarzą do podłogi.		
Zadanie	2	1	0
Przejście z pozycji leżącej do siedzącej	Może przejść do pozycji siedzącej, kładąc się na bok	Przekręca się na brzuch lub w kierunku podłogi	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi	 <p>Rysunek 14a Wynik 2 Badany przechodzi z pozycji leżącej do siedzącej, kładąc się na boku.</p>	 <p>Rysunek 14b Wynik 1 Badany potrafi samodzielnie przejść z pozycji leżącej do siedzącej, przekraczając się na brzuch i podnosząc się do pozycji siedzącej.</p>	<p>Wynik 0 Jeżeli badany nie jest w stanie samodzielnie przejść z pozycji leżącej do siedzącej.</p>



ZADANIE 15: POZYCJA CZWORACZA			
Pozycja początkowa	Leżenie na brzuchu ręce w pozycji środkowej lub wzdłuż tułowia		
Instrukcje	Czy możesz podeprzeć się na kolanach i rękach, z głową uniesioną do góry, przez 3 sekundy?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wynik 2: Głowa wyprostowana, wzrok skierowany do przodu.</p> <p>Wynik 1: Gdy badany został ustawiony w podparciu na kolanach i rękach, głowa może znajdować się w jednej linii z ciałem lub wykraczać poza neutralne położenie.</p> <p>Wynik 0: Badany otrzyma 0 punktów, jeżeli jego głowa znajdzie się poniżej linii ciała.</p>		
Zadanie	2	1	0
Pozycja czworacza	Może wykonać podpór na kolanach i rękach przez 3 sekundy z uniesioną głową.	Utrzymuje pozycję, przez 3 sekundy, kiedy zostanie w niej ustawiony	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi	 <p>Rysunek 15a Wynik 2 Badany jest w stanie samodzielnie przejść z pozycji leżącej na brzuchu do podparcia na kolanach i rękach (pozycji czworacznej) i jest w stanie utrzymać tę pozycję przez 3 sekundy z głową uniesioną do góry.</p>	 <p>Rysunek 15b Wynik 1 Badany nie jest w stanie samodzielnie osiągnąć pozycji, ale po ustawieniu w podparciu na kolanach i rękach (pozycji czworacznej) utrzymuje ją przez 3 sekundy..</p>	 <p>Rysunek 15c Wynik 0 Badany nie jest w stanie utrzymać pozycji, kiedy zostanie w niej ustawiony.</p>


ZADANIE 16: CHODZENIE NA CZWORAKACH

Pozycja początkowa	Podpór na kolanach i rękach (pozycja czworacza)		
Instrukcje	<i>Czy potrafisz chodzić na czworakach?</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Punkt styczny oznacza rękę lub kolano. Poruszanie wszystkich czterech kończyn oznacza zmianę położenia jednej ręki, jednej nogi, jednej ręki i jednej nogi. Wyniki 2: Musi być w stanie przemieścić obie ręce i nogi co najmniej dwa razy. Wyniki 1: Musi być w stanie przemieścić obie ręce i nogi co najmniej jeden raz.		
Zadanie	2	1	0
Chodzenie na czworakach	Może chodzić na czworakach do przodu, przemieszcza wszystkie cztery punkty dwa razy lub więcej	Przemieszcza wszystkie cztery punkty tylko raz	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi			

ZADANIE 17: UNOSZENIE GŁOWY W POZYCJI LEŻĄCEJ NA WZNAK			
Pozycja początkowa	Leżenie na wznak z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej		
Instrukcje	<i>Czy możesz unieść głowę tak, aby patrzeć na swoje palce u stóp, trzymając ręce skrzyżowane na klatce piersiowej przez 3 sekundy?</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wynik 2: Wymagane jest rzeczywiste zgięcie szyi, aby unieść głowę z podłogi, a nie tylko jej wysunięcie (protrakcja).</p> <p>Wynik 1: Używa zgięcia bocznego i/lub protrakcji szyję, aby unieść głowę.</p>		
Zadanie	2	1	0
Unoszenie głowy z pozycji na wznak	W pozycji na wznak głowa musi być uniesiona w linii środkowej. Broda skierowana w stronę klatki piersiowej. Utrzymuje pozycję przez 3 sekundy.	Głowa jest unoszona, ale poprzez zgięcie boczne lub przez protrakcję. Utrzymuje pozycję, przez 3 sekundy.	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 17a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie zgiąć szyję i oderwać głowę z maty, utrzymując pozycję przez 3 sekundy.</p>	<p>Rysunek 17b Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie unieść głowę i oderwać ją od maty przez 3 sekundy, przez zgięcie boczne lub protrakcję.</p>	

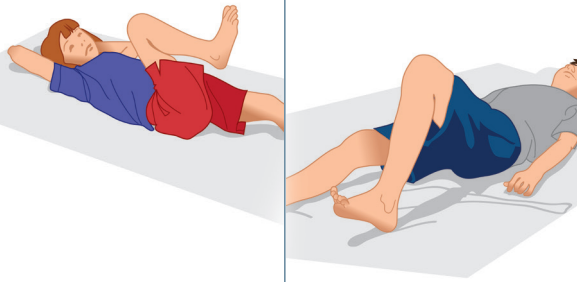
ZADANIE 18: STANIE Z PODPARCIEM

Pozycja początkowa	Pozycja stojąca, wsparcie w razie konieczności, na twardym podłożu		
Instrukcje	Czy jesteś w stanie stać, podtrzymując się jedną ręką, przez 3 sekundy?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany utrzymuje pozycję, podpierając się ręką.</p> <p>Wyniki 1: Badany może stać tylko przez moment (krócej niż 3 sekundy) lub oceniający musi położyć mu rękę na klatce piersiowej, aby zapobiec utracie kontroli.</p> <p>Wyniki 0: Jeżeli badany potrzebuje podparcia biodra i/lub kolana, lub nie jest w stanie stać. Odliczając do 3, prosimy mówić „i 1 - i 2 - i 3”, aby trzecia sekunda upływała w chwili wypowiedziania słowa trzy.</p>		
Zadanie	2	1	0
Stanie z podparciem	Może przez 3 sekundy stać, podpierając się jedną ręką.	Może stać przez 3 sekundy z minimalnym podparciem tułowia (nie bioder).	Może stać, podpierając się ręką przez 3 sekundy ale wymaga dodatkowego podparcia kolan/bioder. Lub nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 18a Wynik 2</p> <p>Badany może stać, podpierając się jedną ręką przez 3 sekundy. Podparcie tułowia nie jest konieczne.</p>	<p>Rysunek 18b Wynik 1</p> <p>Badany może stać samodzielnie przez 3 sekundy, ale wymaga podparcia tułowia.</p>	<p>Rysunek 18c Wynik 0</p> <p>Badany nie jest w stanie stać, podpierając się tylko jedną ręką, mimo podparcia bioder i tułowia.</p>

ZADANIE 19: STANIE BEZ PODPARCIA			
Pozycja początkowa	Pozycja stojąca, wsparcie w razie konieczności, na twardym podłożu		
Instrukcje	Czy jesteś w stanie stać, bez podparcia przez 3 sekundy?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	Ocena w zależności od długości czasu, w którym badany jest w stanie stać samodzielnie. Wynik 0: Przez chwilę oznacza krócej niż 3 sekundy, dlatego prosimy przyznać 0 punktów, jeżeli badany jest w stanie samodzielnie stać krócej niż 3 sekundy. Licząc do 3 sekund, prosimy mówić „i 1 - i 2 - i 3”, aby trzecia sekunda upływała w chwili wypowiedzania słowa trzy.		
Zadanie	2	1	0
Stanie bez podparcia	Może stać samodzielnie dłużej niż 3 sekundy.	Może stać samodzielnie przez 3 sekundy.	Stoi samodzielnie tylko przez chwilę (krócej niż 3 sekundy). Lub nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi	 <p>Rysunek 19a Wynik 2 Badany jest w stanie stać samodzielnie dłużej niż 3 sekundy.</p>	Wynik 1 Badany jest w stanie stać samodzielnie 3 sekundy.	Wynik 0 Badany jest w stanie stać samodzielnie tylko przez chwilę lub w ogóle.




ZADANIE 20: CHODZENIE			
Pozycja początkowa	Stanie na twardym podłożu		
Instrukcje	Czy jesteś w stanie chodzić bez jakiegokolwiek pomocy lub wsparcia? Zademonstruj		
Szczegóły punktacji/ diagram	Wynik 0: Jeżeli wymaga pomocy (w tym ortez), aby zrobić krok.		
Zadanie	2	1	0
Chodzenie	Może wykonać 4 kroki bez pomocy.	Może wykonać od 2 do 4 kroków bez pomocy.	Nie jest w stanie wykonać zadania.

ZADANIE 21: ZGIĘCIE PRAWEGO BIODRA W POZYCJI NA WZNAK

Pozycja początkowa	Pozycja leżąca na wznak z maksymalnie wyprostowanymi biodrami i kolanami.		
Instrukcje	<p><i>Czy możesz zbliżyć prawe kolano do klatki piersiowej?</i></p> <p>Badany nie powinien pomagać sobie rękoma podczas wykonywania tego zadania</p>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany jest w stanie w pełni zgiąć prawe biodro i kolano. Udo powinno zbliżyć się do klatki piersiowej badanego, a tylna część łydki dotykać/sięgać uda.</p> <p>Wyniki 1: Badany inicjuje zgięcie prawego biodra i kolana lub wykonuje częściowe zgięcie (częściowe zgięcie jest definiowane jako zgięcie przekraczające 10% zakresu ruchu, ale mniej niż pełen zakres).</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie zainicjować zgięcia prawego biodra i kolana.</p>		
Zadanie	2	1	0
Zgięcie prawego biodra w pozycji na wznak	Osiągnięto pełne zgięcie biodra.	Badany rozpoczyna zginanie prawego biodra i kolana (ponad 10% możliwego zakresu ruchu).	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 21a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie zgiąć prawe biodro, przybliżając biodro do klatki piersiowej i łydkę do uda.</p>	<p>Rysunek 21b Wynik 1</p> <p>Badany jest w stanie samodzielnie zgiąć lewe biodro, ale nie jest w stanie podnieść stopy z maty w kierunku klatki piersiowej, jednak osiąga ponad 10% zakresu ruchu.</p>	


ZADANIE 22: ZGIĘCIE LEWEGO BIODRA W POZYCJI NA WZNAK			
Pozycja początkowa	Pozycja leżąca na wznak z maksymalnie wyprostowanymi biodrami i kolanami.		
Instrukcje	<p><i>Czy możesz zbliżyć lewe kolano do klatki piersiowej?</i></p> <p>Badany nie powinien pomagać sobie rękoma podczas wykonywania tego zadania</p>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany jest w stanie w pełni zgiąć lewe biodro i kolano. Udo powinno zbliżyć się do klatki piersiowej badanego, a tylna część łydki dotykać/sięgać uda.</p> <p>Wyniki 1: Badany inicjuje zgięcie lewego biodra i kolana lub wykonuje częściowe zgięcie (częściowe zgięcie jest definiowane jako zgięcie przekraczające 10% zakresu ruchu, ale mniej niż pełen zakres).</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie zainicjować zgięcia lewego biodra i kolana.</p>		
Zadanie	2	1	0
Zgięcie lewego biodra w pozycji na wznak	Osiągnięto pełne zgięcie biodra.	Badany inicjuje zgięcie lewego biodra i kolana, badany rozpoczyna zginanie prawego biodra i kolana (ponad 10% możliwego zakresu ruchu).	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi	<i>Patrz zadanie 21</i>		

ZADANIE 23: KLĘK JEDNONÓŻ NA PRAWYM KOLANIE Z KLĘKU PROSTEGO




Pozycja początkowa	Klęk prosty		
Instrukcje	Czy jesteś w stanie podnieść lewą nogę tak, aby móc postawić stopę płasko na podłożu, bez pomagania sobie rękoma, i utrzymać pozycję przez 10 sekund?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Zadanie może wymagać wykonania kilku „prób testowych”, aby ustalić, czy badany będzie potrzebował ławki do podparcia.</p> <p>Klęk jednonóż definiuje się jako przeniesienie ciężaru na jedno kolano i przeciwległą stopę, pośladki nie dotykają podudzia. Klękanie na prawą nogę oznacza, że ciężar jest przeniesiony na prawe kolano i przeciwległą stopę. Liniowość nie jest wymagana.</p> <p>Wyniki 2: Badany zmienia pozycję z klęku prostego na klęk jednonóż na prawym kolanie z pomocą rąk lub bez, a następnie utrzymuje klęk jednonóż na prawym kolanie przez 10 sekund bez pomocy rąk.</p> <p>Wyniki 1: Kiedy badany zostanie ustawiony w klęku jednonóż na prawym kolanie, badany jest w stanie utrzymać pozycję przez 10 sekund z pomocą jednej ręki (dłoni).</p> <p>Gdy badany jest już w pozycji klęku jednonóż na prawym kolanie, jakiegokolwiek użycie ławki dla utrzymania pozycji ogranicza wynik badanego do 1 punktu lub mniej.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie utrzymać klęku jednonóż na prawym kolanie przez 10 sekund z pomocą jednej ręki, nawet po ustawieniu go w tej pozycji.</p>		
Zadanie	2	1	0
Klęk jednonóż na prawym kolanie z klęku prostego	Podpieranie się przy zmianie pozycji, klęk jednonóż bez pomocy rąk.	Utrzymuje klęk jednonóż podpierając się jedną ręką (dłonią).	Nie jest w stanie wykonać zadania.
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 23a Wynik 2</p> <p>Badany samodzielnie zmienił pozycję z klęku obunóż na klęk jednonóż, (podpierając się rękami o ławkę) i utrzymał pozycję przez 10 sekund bez pomocy rąk.</p>	<p>Rysunek 23B Wynik 1</p> <p>Badany używał rąk do zmiany pozycji z klęku obunóż na klęk jednonóż na prawym kolanie. Badany utrzymał klęk jednonóż z pomocą jednej ręki (dłoni) przez 10 sekund.</p>	<p>Rysunek 23c Wynik 0</p> <p>Badany nie jest w stanie zmienić pozycji z klęku obunóż na klęk jednonóż.</p>

ZADANIE 24: KLĘK JEDNONÓŻ NA LEWYM KOLANIE Z KLĘKU PROSTEGO			
Pozycja początkowa	Klęk prosty		
Instrukcje	Czy jesteś w stanie podnieść prawą nogę tak, aby móc postawić stopę płasko na podłożu, bez pomagania sobie rękami, i utrzymać taką pozycję przez 10 sekund?		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany zmienia pozycję z klęku prostego na klęk jednonóż na lewym kolanie z pomocą rąk lub bez, a następnie utrzymuje klęk jednonóż na lewym kolanie przez 10 sekund bez pomocy rąk.</p> <p>Wyniki 1: Kiedy badany zostanie ustawiony w klęku jednonóż na lewym kolanie, badany jest w stanie utrzymać pozycję przez 10 sekund z pomocą jednej ręki (dłoni).</p> <p>Gdy badany jest już w pozycji klęku jednonóż na lewym kolanie, jakiegokolwiek użycie ławki dla utrzymania pozycji ogranicza wynik badanego do 1 punktu lub mniej.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie utrzymać klęku jednonóż na lewym kolanie przez 10 sekund z pomocą jednej ręki (dłoni), nawet po ustawieniu go w tej pozycji.</p>		
Zadanie	2	1	0
Klęk jednonóż na prawym kolanie z klęku prostego	Podpiera się przy zmianie pozycji, klęk jednonóż bez pomocy rąk	Utrzymuje klęk jednonóż, wspierając się jedną ręką (dłonią).	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi	Patrz zadanie 23		


ZADANIE 25: PRZEJŚCIE Z KLĘKU PROSTEGO DO POZYCJI STOJĄCEJ, PROWADZONE LEWĄ NOGĄ (PRZEZ KLĘK NA PRAWYM KOLANIE)



Pozycja początkowa	Klęk prosty, ręce swobodne		
Instrukcje	<p><i>Czy możesz wstać z tej pozycji, zaczynając lewą nogą i nie podpierając się dłońmi?</i></p> <p>Zadanie może wymagać zademonstrowania W pobliżu powinna znajdować się ławka, gdyby badany potrzebował wsparcia dla równowagi lub siły</p>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany samodzielnie zmienia pozycję z klęku prostego do stania poprzez klęk jednonóż na prawym kolanie bez pomocy rąk. Klęk jednonóż na prawym kolanie musi stanowić element przejścia z klęku prostego do pozycji stojącej.</p> <p>Wyniki 1: Badany rozpoczyna zmianę pozycji do pozycji stojącej przez odciążenie obu kolan, z pomocą obu rąk lub bez.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie rozpocząć wstawania.</p>		
Zadanie	2	1	0
Klęk prosty do pozycji stojącej przez klęk jednonóż na prawym kolanie	Może wykonać zadania bez angażowania rąk	Może przenieść ciężar z obu kolan (z podparciem obu rąk lub bez)	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 25b Wynik 1 Badany używa obu rąk, aby zainicjować stanie.</p>		

ZADANIE 26: PRZEJŚCIE Z KLĘKU PROSTEGO DO POZYCJI STOJĄCEJ, PROWADZONE PRAWĄ NOGĄ (PRZEZ KLĘK NA LEWYM KOLANIE)

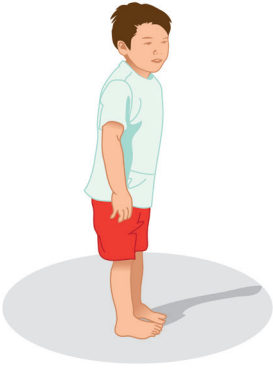


Pozycja początkowa	Klęk prosty, ręce swobodne		
Instrukcje	Czy możesz wstać z tej pozycji, zaczynając lewą nogą i nie podpierając się dłońmi? Zadanie może wymagać zademonstrowania		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany samodzielnie zmienia pozycję z klęku prostego do stania poprzez klęk jednonóż na prawym kolanie bez pomocy rąk. Klęk jednonóż na prawym kolanie musi stanowić element przejścia z klęku prostego do pozycji stojącej</p> <p>Wyniki 1: Badany rozpoczyna zmianę pozycji do pozycji stojącej przez odciążenie obu kolan, z pomocą obu rąk lub bez.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie rozpocząć wstawania.</p>		
Zadanie	2	1	0
Klęk prosty do pozycji stojącej przez klęk jednonóż na lewym kolanie	Może wykonać zadania bez angażowania rąk	Może przenieść ciężar z obu kolan (z podparciem obu rąk lub bez)	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 26a Wynik 2 Badany wstaje z klęku prostego poprzez klęk jednonóż na lewym kolanie, bez pomocy rąk.</p>	<p>Rysunek 26b Wynik 1 Badany przechodzi z pozycji klęku prostego do klęku jednonóż na lewym kolanie i wspiera się rękoma by wstać.</p>	<p>Rysunek 26a Wynik 0 Badany nie jest w stanie rozpocząć wstawania z klęku prostego.</p>




ZADANIE 27: SIADANIE NA PODŁODZE Z POZYCJI STOJĄCEJ

Pozycja początkowa	Pozycja stojąca na macie lub podłodze. Aby podjąć próbę wykonania tego testu, badany musi być w stanie samodzielnie utrzymać pozycję stojącą, bez pomocy rąk.		
Instrukcje	Czy potrafisz usiąść na podłodze w kontrolowany sposób? Postaraj się nie używać rąk. Styl siedzenia może być dowolny, np. siad z ugiętymi nogami, siad prosty, siad skrzyżny.		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany jest w stanie w kontrolowany sposób przejść do siedzenia na podłodze bez pomocy rąk. „W kontrolowany sposób” oznacza, że ruch jest opanowany lub ukierunkowany, szybkie ruchy ani upadki nie są dozwolone.</p> <p>Wyniki 1: Badany jest w stanie przejść do siedzenia na podłodze z pomocą rąk lub przewraca się (upada) podczas zmiany pozycji. „Upadek” oznacza utratę kontroli. Kontakt badanego z własnym ciałem, np. dłonie na udach w celu zapewnienia sobie wsparcia, traktowany jest jako podpieranie się rękami, dlatego w takim przypadku przyznanie 2 punktów jest niemożliwe.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie usiąść na podłodze.</p>		
Zadanie	2	1	0
Siadanie na podłodze z pozycji stojącej	Może usiąść bez pomocy rąk i bez upadku	Siada na podłodze, z pomocą rąk lub upada.	Nie jest w stanie wykonać zadania
Fotografie/Uwagi		 <p>Rysunek 27b Wynik 1 Badany jest w stanie usiąść z pomocą rąk.</p>	




ZADANIE 28: PRZYSIAD			
Pozycja początkowa	Pozycja stojąca na podłodze lub na macie.		
Instrukcje	<i>Czy zrobisz przysiad? Wyobraź sobie, że siadasz na bardzo niskim siedzeniu</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany jest w stanie wykonać pełen przysiad (biodra i kolana muszą być zgięte pod kątem większym niż 90 stopni), bez pomocy rąk.</p> <p>Wyniki 1: Badany robi przysiad, osiągając więcej niż 10% zakresu ruchu (zgina kolana pod kątem 10 stopni) i mniej niż 90 stopni zgięcia w biodrach i kolanach, z lub bez pomocy rąk.</p> <p>Jeśli badany jest w stanie wykonać pełen przysiad, ale wymaga pomocy rąk, nie można przyznać 2 punktów.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie zainicjować przysiadu.</p>		
Zadanie	2	1	0
Przysiad	Wykonuje przysiad bez pomocy rąk	Inicjuje przysiad (więcej niż 10%), pomaga sobie rękoma	Nie jest w stanie zainicjować przysiadu
Fotografie/Uwagi	 		
	<p>Rysunek 28a Wynik 2</p> <p>Badany jest w stanie zrobić pełen przysiad, bez pomocy rąk.</p>	<p>Rysunek 28b Wynik 1</p> <p>Badany używa rąk, aby wykonać przysiad większy niż 10% zakresu ruchu, nie osiągając zgięcia bioder i kolan pod kątem 90 stopni.</p>	

ZADANIE 29: SKOK W PRZÓD NA ODLEGŁOŚĆ 30 CM



Pozycja początkowa	Stanie na równym podłożu. Prosimy swobodnie ustawić badanego przed dwiema równoległymi liniami (zaznaczonymi na podłodze za pomocą taśmy w odległości 30 cm od siebie).		
Instrukcje	<i>Czy możesz skoczyć jak najdalej, odbijając się z obu nóg, od tej linii do tamtej?</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Badany musi skoczyć i wylądować, nie podpierając się kończynami górnymi i nie upadając, aby otrzymać punkty. Odległość, jaką udało mu się przeskoczyć, mierzona jest od linii startu do krawędzi pięt. Jeżeli odległość pokonana przez każdą ze stóp jest inna, należy uwzględnić krótszą odległość.</p> <p>Wyniki 2: Badany skacze 30 cm, odbijając się z obu nóg jednocześnie.</p> <p>Wyniki 1: Badany skacze, odbijając się z obu nóg jednocześnie (odrywając obie nogi od podłoża) ale na odległość krótszą niż 30 cm.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie zainicjować skoku w przód obiema stopami jednocześnie. Dotyczy to także sytuacji, gdy podczas skoku dominuje jedna stopa (lajkonikiem).</p>		
Zadanie	2	1	0
Skok w przód na odległość 30 cm	Skacze przynajmniej 30 cm, odbijając się z obu nóg jednocześnie.	Skacze powyżej 5 a poniżej 30 cm, odbijając się z obu nóg jednocześnie.	Nie jest w stanie zainicjować skoku, odbijając się z obu nóg jednocześnie.
Punktacja dla zadania 29			
Fotografie/Uwagi			
	Rysunek 29a Pozycja startowa. Badany ustawiany jest w odpowiedniej pozycji, dotykając palcami linii startu.	Rysunek 29b Badany skacze, odbijając się z obu nóg jednocześnie, odrywa się od podłogi.	Rysunek 29c Sposób mierzenia długości skoku – od linii startu do krawędzi pięt.

ZADANIE 30: WCHODZENIE PO 4 STOPNIACH, TRZYMAJĄC SIĘ PORĘCZY			
Pozycja początkowa	Stanie u podstawy schodów		
Instrukcje	Czy możesz wejść po schodach? Możesz trzymać się jednej poręczy		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany wchodzi po 4 stopniach, trzymając się jednej poręczy i naprzemiennie stawiając stopy. Dopuszcza się trzymanie obu dłoni na jednej poręczy. *Jeżeli badany wchodzi po 4 stopniach, naprzemiennie stawiając stopy, i nie trzyma się przy tym poręczy, należy przyznać 2 punkty.</p> <p>Wyniki 1: Badany wchodzi po przynajmniej 2 stopniach, trzymając się jednej poręczy i naprzemiennie stawiając stopy lub poruszając się krokiem dostawnym. Badany, który w dowolnym czasie wchodzenia po 4 stopniach, będzie poruszał się krokiem dostawnym (stawiał na stopniu jedną stopę, a następnie dostawiał do niej drugą stopę), spełnia kryteria kwalifikujące go do otrzymania tylko 1 punktu.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie pokonać 2 stopni, trzymając się jednej poręczy.</p>		
Zadanie	2	1	0
Wchodzi po 4 stopniach, trzymając się poręczy	Wchodzi po 4 stopniach, trzymając się poręczy i naprzemiennie stawiając stopy	Wchodzi po 2-4 stopniach, trzymając się jednej poręczy i dowolnie stawiając stopy	Nie jest w stanie wejść po 2 stopniach, trzymając się jednej poręczy
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 30a Wynik 2</p> <p>Badany wchodzi po 4 stopniach, naprzemiennie stawiając stopy i trzymając się jednej poręczy jedną ręką (trzymanie poręczy obiema rękoma również pozwala uzyskać 2 punkty).</p>	<p>Rysunek 30b Wynik 1</p> <p>Badany wchodzi po przynajmniej 2 stopniach, trzymając się jednej poręczy i naprzemiennie stawiając stopy lub poruszając się krokiem dostawnym. Badany trzyma się jednej poręczy obiema rękoma.</p>	<p>Rysunek 30c Wynik 0</p> <p>Badany wchodzi po 4 stopniach, trzymając się dwóch poręczy.</p>



ZADANIE 31: SCHODZENIE Z 4 STOPNI, TRZYMAJĄC SIĘ JEDNEJ PORĘCZY

Pozycja początkowa	Stanie na szczycie schodów		
Instrukcje	Czy możesz zejść ze schodów? Możesz trzymać się jednej poręczy		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Wyniki 2: Badany schodzi z 4 stopni, trzymając się jednej poręczy i naprzemiennie stawiając stopy. Dopuszcza się trzymanie obu dłoni na jednej poręczy. Jeżeli badany schodzi z 4 stopni, naprzemiennie stawiając stopy, i nie trzyma się przy tym poręczy, należy przyznać 2 punkty.</p> <p>Wyniki 1: Badany schodzi z przynajmniej 2 stopni, trzymając się jednej poręczy i naprzemiennie stawiając stopy lub krokiem dostawnym. Badany, który w dowolnym czasie schodzenia z 4 stopni będzie poruszał się krokiem dostawnym (stawiał na stopniu jedną stopę, a następnie dostawiał do niej drugą stopę), spełnia kryteria kwalifikujące go do otrzymania tylko 1 punktu.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie zejść z 2 stopni, trzymając się jednej poręczy.</p>		
Zadanie	2	1	0
Schodzenie z 4 stopni trzymając się jednej poręczy	Schodzi z 4 stopni, trzymając się poręczy i naprzemiennie stawiając stopy	Schodzi z 2-4 stopni, trzymając się jednej poręczy i dowolnie stawiając stopy	Nie jest w stanie zejść z 2 stopni, trzymając się jednej poręczy
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 31a Wynik 2</p> <p>Badany schodzi z 4 stopni, trzymając się jednej poręczy jedną ręką (lub obiema) i naprzemiennie stawiając stopy.</p>	<p>Rysunek 31b Wynik 1</p> <p>Badany schodzi z przynajmniej 2 stopni, trzymając się jednej poręczy obiema rękoma, ale musi postawić obie stopy na jednym stopniu, aby zrobić kolejny krok.</p>	<p>Rysunek 31c Wynik 0</p> <p>Badany trzyma się dwóch poręczy, aby zejść ze schodów.</p>

ZADANIE 32: WCHODZENIE PO 4 STOPNIACH BEZ POMOCY RĄK

Pozycja początkowa	Stanie u podstawy schodów		
Instrukcje	<i>Czy możesz wejść po schodach? Tym razem staraj się nie używać poręczy</i>		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Podtrzymywanie się ręką obejmuje dotknięcie poręczy lub stopnia, lub własnego ciała przez badanego.</p> <p>Wyniki 2: Badany wchodzi po 4 stopniach, naprzemiennie stawiając stopy bez pomocy rąk.</p> <p>Wyniki 1: Badany wchodzi po przynajmniej 2 stopniach, bez pomocy rąk i naprzemiennie stawiając stopy lub dostawiając stopę. Jeżeli w jakimkolwiek momencie w czasie wchodzenia po schodach badany będzie poruszał się krokiem dostawnym (stawał na stopniu jedną stopę, a następnie dostawiał do niej drugą stopę), należy przyznać maksymalnie 1 punkt.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie pokonać 2 stopni bez pomocy rąk. Jeżeli badany przytrzyma się poręczy lub osoby prowadzącej ocenę, aby utrzymać równowagę, należy przyznać 0 punktów.</p>		
Zadanie	2	1	0
Wchodzenie po 4 stopniach bez pomocy rąk	Wchodzi po 4 stopniach bez pomocy rąk, naprzemiennie stawiając stopy	Wchodzi po 2-4 stopniach bez pomocy rąk, dowolnym krokiem	Nie jest w stanie wejść po 2 stopniach bez pomocy rąk
Fotografie/Uwagi			
	<p>Rysunek 32a Wynik 2</p> <p>Badany wchodzi po 4 stopniach, naprzemiennie stawiając stopy bez pomocy rąk.</p>	<p>Rysunek 32b Wynik 1</p> <p>Badany wchodzi po przynajmniej 2 stopniach, naprzemiennie stawiając stopy lub poruszając się krokiem dostawnym, bez pomocy rąk.</p>	<p>Rysunek 32c Wynik 0</p> <p>Jeżeli badany musi dotknąć lub przytrzymać się poręczy, otrzymuje 0 punktów.</p>

ZADANIE 33: SCHODZENIE Z 4 STOPNI BEZ POMOCY RĄK

Pozycja początkowa	Stanie na szczycie schodów		
Instrukcje	Czy możesz zejść ze schodów? Tym razem staraj się nie używać poręczy		
Szczegóły punktacji/ ilustracja	<p>Badany nie może dotknąć poręczy lub stopni którąkolwiek ręką (tj. schodzi bez pomocy rąk). Podtrzymywanie się ręką obejmuje dotknięcie przez badanego poręczy lub własnego ciała.</p> <p>Wyniki 2: Badany schodzi z 4 stopni, naprzemiennie stawiając stopy bez pomocy rąk.</p> <p>Wyniki 1: Badany schodzi z przynajmniej 2 stopnie, bez pomocy rąk i naprzemiennie stawiając stopy lub dostawiając stopę. Jeżeli w jakimkolwiek momencie w czasie schodzenia po schodach badany będzie poruszał się krokiem dostawnym (stawał na stopniu jedną stopę, a następnie dostawiał do niej drugą stopę), należy przyznać maksymalnie 1 punkt.</p> <p>Wyniki 0: Badany nie jest w stanie pokonać 2 stopni bez pomocy rąk. Jeżeli badany przytrzyma się poręczy lub osoby prowadzącej ocenę, aby utrzymać równowagę, należy przyznać 0 punktów.</p>		
Zadanie	2	1	0
Schodzi z 4 stopni bez pomocy rąk	Schodzi z 4 stopni bez pomocy rąk, naprzemiennie stawiając stopy	Schodzi z 2-4 stopni bez pomocy rąk, dowolnym krokiem	Nie jest w stanie zejść z 2 stopni bez podtrzymywania się
Fotografie/Uwagi	 <p>Rysunek 33a Wynik 2 Badany schodzi z 4 stopni, naprzemiennie stawiając stopy i nie podtrzymując się ręką lub nie trzymając się poręczy.</p>	 <p>Rysunek 33b Wynik 1 Badany schodzi z 4 stopni, nie trzymając się poręczy, ale porusza się krokiem dostawnym.</p>	



**Skala Sprawności Motorycznej
Hammersmith – Rozszerzona (HFMSE)**
Arkusze wyników



Imię i nazwisko	Data urodzenia
Data oceny	Czas trwania oceny
Data operacji w obrębie kręgosłupa	Oceniający/a

Proszę zaznaczyć kółkiem **najwyższy, aktualny poziom niezależnej mobilności** LBC = ograniczony przez przykurcz

Brak - Obraca się - Przesuwa się na poślądkach - Pelza/raczkuje - Porusza się za pomocą kul ortopedycznych/balkonika/chodzika rehabilitacyjnego

Chodzi z ortezą KAFO (orteza stawu skokowego i kolanowego)/AFO (orteza stawu skokowego) - Porusza się samodzielnie

Komentarz.....

Badanie	Instrukcje	2	1	0	L B C	S =	Uwagi S = wynik
1 Siedzenie na kozetce/krześle Pacjent może siedzieć na krawędzi lub na kozetce/podłodze. Należy odnotować wynik w najdogodniejszej pozycji	Czy jesteś w stanie siedzieć na kozetce/krześle, nie używając do podparcia rąk przez 3 sekundy? (plecy niepodparte/stopy +/- podparte)	Pacjent jest w stanie siedzieć bez podpierania się rękami przez czas co najmniej 3 sekund	Pacjent musi podierać się jedną ręką w celu utrzymania równowagi przez 3 sekundy	Pacjent musi podierać się obiema rękami w celu utrzymania równowagi Pacjent nie jest w stanie siedzieć			Pozycja 1 Dominująca postawa kręgosłupa  Dominująca pozycja nóg  Należy zaznaczyć kółkiem dominującą postawę kręgosłupa i pozycję nóg
2 Siad prosty Nogi wyprostowane = kolana mogą być zgięte, rzepki skierowane do góry (gdy jest to powodowane przykurczem) kostki w odległości <10 cm od siebie	Czy jesteś w stanie siedzieć na podłodze/kozetce, nie używając do podparcia rąk i z wyprostowanymi nogami przez 3 sekundy?	Pacjent jest w stanie siedzieć na podłodze/kozetce, z wyprostowanymi nogami, bez podpierania się rękami przez 3 sekundy	Pacjent jest w stanie siedzieć na podłodze/kozetce z wyprostowanymi nogami, podpierając się jedną ręką przez 3 sekundy	Pacjent jest w stanie utrzymać siad prosty przez dłuższy czas, podpierając się dwiema rękami przez 3 sekundy Lub pacjent nie jest w stanie siedzieć z wyprostowanymi nogami			
3 Dotknięcie jedną ręką głowy podczas siedzenia Ręka musi dotykać głowy powyżej linii uszu	Czy jesteś w stanie dotknąć jedną ręką głowy, nie zginając szyi?	Pacjent jest w stanie dotknąć jedną ręką głowy. Głowa i tułów pozostają nieruchome	Pacjent jest w stanie dotknąć ręką głowy, jedynie pochylając głowę	Pacjent nie jest w stanie dotknąć ręką głowy, nawet wykonując ruchy głową i tułowiem			P/L
4 Dotknięcie obiema rękami głowy podczas siedzenia Ręce muszą dotykać głowy powyżej linii uszu	Czy jesteś w stanie jednocześnie unieść obie ręce i dotknąć nimi głowy, nie zginając szyi?	Pacjent jest w stanie dotknąć głowy obiema rękami, ramiona swobodnie opuszczone po bokach ciała. Głowa i tułów pozostają nieruchome	Pacjent jest w stanie położyć obie ręce na głowie, ale tylko zginając głowę lub pochylając ją na bok lub wspinając się rękoma po sobie do góry, ewentualnie jednorazowo unosząc jedną rękę	Pacjent nie jest w stanie położyć obu rąk na głowie			
5 Przekręcanie się na bok z leżania na wznak	Czy jesteś w stanie obrócić się na bok w obie strony? Postaraj się nie używać rąk	Pacjent jest w stanie wykonać półobrót z pozycji na wznak w obie strony	Pacjent jest w stanie wykonać półobrót tylko w jedną stronę P/L	Pacjent nie jest w stanie wykonać połowy obrotu w żadną ze stron			Obwód barkowa jest są prostopadłe do podłogi. Tułów i biodra w jednej linii z ciałem
6 Przekręcanie się z brzucha na wznak przez prawe ramię	Czy jesteś w stanie obrócić się z brzucha na plecy przez prawe ramię?	Pacjent obraca się do pozycji na wznak ze swobodnie ułożonymi ramionami przez prawe ramię, nie angażuje rąk	Pacjent obraca się do pozycji na wznak, używając rąk w celu odpychania/przyciągania się	Pacjent nie jest w stanie obrócić się do pozycji na wznak			
7 Przekręcanie się z brzucha na wznak przez lewe ramię	Czy jesteś w stanie obrócić się z brzucha na plecy przez lewe ramię?	Pacjent obraca się do pozycji na wznak ze swobodnie ułożonymi ramionami przez lewe ramię, nie angażuje rąk	Pacjent obraca się do pozycji na wznak, używając rąk w celu odpychania/przyciągania się	Pacjent nie jest w stanie obrócić się do pozycji na wznak			
8 Przekręcanie się na brzuch z leżania na wznak przez prawe ramię	Czy jesteś w stanie obrócić się z pleców na brzuch przez prawe ramię?	Pacjent obraca się na brzuchu ze swobodnie ułożonymi ramionami przez prawe ramię, nie angażując rąk	Pacjent obraca się na brzuchu, przyciągając/odpychając się rękami	Pacjent nie jest w stanie obrócić się na brzuchu			
9 Przekręcanie się na brzuch z leżania na wznak przez lewe ramię	Czy jesteś w stanie obrócić się z pleców na brzuch przez lewe ramię?	Pacjent obraca się na brzuchu ze swobodnie ułożonymi ramionami przez lewe ramię, nie angażuje rąk.	Pacjent obraca się na brzuchu przyciągając/odpychając się rękami	Pacjent nie jest w stanie obrócić się na brzuchu			
10 Przejście z pozycji siedzącej do leżącej	Czy jesteś w stanie w sposób kontrolowany położyć się z pozycji siedzącej?	Pacjent jest w stanie położyć się na bok – nie przekraczając się na brzuch ani twarzą do podłogi lub postępując się odzieżą	Pacjent jest w stanie położyć się, przekraczając się do przodu i obracając się na boki	Pacjent nie jest w stanie wykonać czynności lub przewraca się			
11 Podpieranie się na przedramionach	Czy jesteś w stanie podierać się na przedramionach i utrzymać tę pozycję przez 3 sekundy?	Pacjent jest w stanie osiągnąć podpór na przedramionach z uniesioną głową przez 3 sekundy	Pacjent, po ustawieniu w pozycji, jest w stanie ją utrzymać przez 3 sekundy	Niezdolny do wykonania czynności			
12 Podnoszenie głowy leżąc na brzuchu	Czy jesteś w stanie unieść głowę trzymając ramiona wzdłuż ciała przez 3 sekundy?	Pacjent jest w stanie unieść głowę w pozycji na brzuchu, trzymając ramiona wzdłuż ciała przez 3 sekundy	Pacjent podnosi głowę w pozycji na brzuchu z rękoma z przodu przez 3 sekundy	Niezdolny do wykonania czynności			
13 Podpieranie się na wyprostowanych rękach	Czy jesteś w stanie podierać się na wyprostowanych rękach i utrzymać tę pozycję przez 3 sekundy?	Pacjent jest w stanie podierać się na wyprostowanych rękach z uniesioną głową przez 3 sekundy	Pacjent jest w stanie podierać się na wyprostowanych rękach z uniesioną głową, jeśli zostanie ustawiony w takiej pozycji, przez 3 sekundy	Niezdolny do wykonania czynności			
14 Przejście z pozycji leżącej do siedzącej	Czy jesteś w stanie zmienić pozycję z leżącej na siedzącą bez obracania się na brzuch?	Pacjent jest w stanie zmienić pozycję, kładąc się na bok – nie przekraczając się na brzuch ani twarzą do podłogi	Pacjent obraca się do pozycji na brzuchu lub w kierunku podłogi	Niezdolny do wykonania czynności			
15 Pozycja czworaczka	Czy jesteś w stanie przyjąć pozycję w oparciu na rękach i kolanach z uniesioną głową i utrzymać tę pozycję przez 3 sekundy?	Pacjent osiąga pozycję czworaczka z głową uniesioną do góry przez 3 sekundy	Pacjent utrzymuje pozycję, jeśli zostanie w niej ustawiony, przez 3 sekundy	Niezdolny do wykonania czynności			

Badanie	Instrukcje	2	1	0	L B C	S =	Komentarze S = wynik
16 Chodzenie na czworakach	<i>Czy jesteś w stanie chodzić na czworakach do przodu?</i>	Pacjent jest w stanie chodzić na czworakach do przodu. Przynajmniej dwukrotnie przemieszcza wszystkie cztery punkty podparcia	Tylko raz przemieszcza wszystkie cztery punkty podparcia	Niezdolny do wykonania czynności			
17 Unoszenie głowy w pozycji leżącej na wznak	<i>Czy jesteś w stanie unieść głowę tak, aby patrzeć na palce u stóp, trzymając ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej przez 3 sekundy?</i>	W pozycji na wznak głowę trzeba unieść wzdłuż linii środkowej ciała. Podbródek przemieszcza się w kierunku klatki piersiowej. Pacjent utrzymuje pozycję przez 3 sekundy	Głowa jest unoszona, ale z wykorzystaniem zgięcia boczego lub bez zgięcia odcinka szyjnego kręgosłupa (przez protrakcję). Pacjent utrzymuje pozycję przez 3 sekundy	Niezdolny do wykonania czynności			
18 Stanie z podparciem	<i>Czy jesteś w stanie utrzymać pozycję stojącą, używając do podparcia jednej ręki przez 3 sekundy?</i>	Pacjent jest w stanie utrzymać pozycję stojącą, używając do podparcia jednej ręki przez 3 sekundy	Pacjent jest w stanie utrzymać pozycję stojącą z minimalnym wsparciem tułowia (nie stawu biodrowego) 3 sekundy	Pacjent jest w stanie utrzymać pozycję stojącą, podpierając się ręką, ale dodatkowo potrzebuje wsparcia kolan/bioder przez 3 sekundy Lub niezdolny do wykonania czynności			
19 Stanie bez podparcia	<i>Czy jesteś w stanie utrzymać pozycję stojącą bez podparcia przez 3 sekundy?</i>	Pacjent jest w stanie samodzielnie utrzymać pozycję stojącą przez dłużej niż 3 sekundy	Pacjent samodzielnie utrzymuje pozycję stojącą przez 3 sekundy	Pacjent utrzymuje pozycję stojącą tylko przez chwilę (krócej niż 3 sekundy) Lub niezdolny do wykonania czynności			
20 Chodzenie	<i>Czy jesteś w stanie chodzić, nie korzystając z niczyjej pomocy i nie używając żadnych środków do pomocy? Pokaż, jak to robisz</i>	Pacjent jest w stanie wykonać więcej niż 4 kroki bez pomocy	Pacjent jest w stanie wykonać 2-4 kroki bez pomocy	Niezdolny do wykonania czynności			
OCENA		Liczba dwójek =	Liczba jedynek =	Liczba zer =	RAZEM = /40		
Uwagi							

Badanie	Instrukcja	2	1	0	L B C	S =	Komentarze S = wynik
21 Zgięcie prawego biodra w pozycji na wznak	Czy jesteś w stanie przyciągnąć prawe kolano do klatki piersiowej?	Osiągnięto pełne zgięcie w stawie biodrowym	Pacjent rozpoczyna zginanie prawego stawu biodrowego i kolana (powyżej 10% dostępnego zakresu ruchu)	Niezdolny do wykonania czynności			
22 Zgięcie lewego biodra w pozycji usunąć na wznak	Czy jesteś w stanie przyciągnąć lewe kolano do klatki piersiowej?	Osiągnięto pełne zgięcie w stawie biodrowym	Pacjent rozpoczyna zginanie lewego stawu biodrowego i kolana (powyżej 10% dostępnego zakresu ruchu)	Niezdolny do wykonania czynności			
23 Klęk jedno nogą na prawym kolanie z klęku prostego	Czy jesteś w stanie unieść lewą nogę tak, aby stopa leżała płasko na podłodze i nie używając rąk utrzymywać tę pozycję przez 10 sekund?	Używa ramion do zmiany pozycji, utrzymuje klęk jedno nogą na prawym kolanie bez pomocy rąk przez 10 sekund	Pacjent utrzymuje pozycję klęku jedno nogą na prawym kolanie podpierając się jedną ręką przez 10 sekund	Niezdolny do wykonania czynności			
24 Klęk jedno nogą na lewym kolanie z klęku prostego	Czy jesteś w stanie unieść prawą nogę tak, aby stopa leżała płasko na podłodze i nie używając rąk utrzymywać tę pozycję przez 10 sekund?	Używa ramion do zmiany pozycji, utrzymuje klęk jedno nogą na lewym kolanie bez pomocy rąk przez 10 sekund	Pacjent utrzymuje pozycję klęku jedno nogą na lewym kolanie podpierając się jedną ręką przez 10 sekund	Niezdolny do wykonania czynności			
25 Przejście z klęku prostego do pozycji stojącej, prowadzone lewą nogą (przez klęk jedno nogą na prawym kolanie)	Czy jesteś w stanie wstać z tej pozycji, rozpoczynając od lewej nogi i nie używając rąk? Konieczna może być demonstracja wykonania czynności	Pacjent jest w stanie wykonać czynność bez użycia rąk	Pacjent jest w stanie odciążyć oba kolana (ze wsparciem na obu rękach lub bez)	Niezdolny do wykonania czynności			
26 Przejście z klęku prostego do pozycji stojącej, prowadzone prawą nogą (przez klęk jedno nogą na lewym kolanie)	Czy jesteś w stanie wstać z tej pozycji, rozpoczynając od prawej nogi i nie używając rąk? Konieczna może być demonstracja wykonania czynności	Pacjent jest w stanie wykonać czynność bez użycia rąk	Pacjent jest w stanie odciążyć oba kolana (ze wsparciem na obu rękach lub bez)	Niezdolny do wykonania czynności			
27 Siadanie z pozycji stojącej	Czy jesteś w stanie usiąść na podłodze w kontrolowany sposób? Spróbuj, nie używać rąk	Pacjent jest w stanie usiąść bez użycia rąk i nie przewraca się	Pacjent siada na podłodze, ale używa rąk lub przewraca się	Niezdolny do wykonania czynności			
28 Przysiad	Czy jesteś w stanie zrobić przysiad? Udawaj, że siadasz na bardzo niskim siedzeniu	Pacjent wykonuje przysiad bez użycia rąk (przynajmniej 90° zgięcia w stawie biodrowym i kolanach)	Pacjent rozpoczyna przysiad (powyżej 10% możliwego zakresu ruchu), wspiera się rękami	Pacjent nie jest w stanie rozpocząć czynności			
29 Skok w przód na odległość 30 cm	Czy jesteś w stanie wykonać skok w przód możliwie jak najdalej, trzymając obie stopy razem od tej linii do drugiej linii?	Pacjent skacze na odległość przynajmniej 30 cm, odbijając się z obu nóg jednocześnie.	Pacjent skacze na odległość mniejszą niż 30 cm, odbijając się z obu nóg jednocześnie.	Pacjent nie jest w stanie rozpocząć skoku, odbijając się z obu nóg jednocześnie.			
30 Wchodzenie po schodach, trzymając się poręczy	Czy jesteś w stanie wejść po schodach? Możesz użyć jednej poręczy	Pacjent wchodzi na 4 stopnie, korzystając z poręczy, naprzemiennie stawiając stopy	Pacjent wchodzi na 2-4 stopnie, trzymając się jednej poręczy, dowolny wzorec chodu	Pacjent nie jest w stanie wejść na 2 stopnie, używając jednej poręczy			
31 Schodzenie ze schodów, trzymając się poręczy	Czy jesteś w stanie zejść po schodach? Możesz użyć jednej poręczy	Pacjent schodzi z 4 stopni, korzystając z poręczy, naprzemiennie stawiając stopy	Pacjent schodzi z 2-4 stopni, trzymając się jednej poręczy, dowolny wzorec chodu	Pacjent nie jest w stanie zejść z 2 stopni używając jednej poręczy			
32 Wchodzenie po schodach bez poręczy	Czy jesteś w stanie wejść po schodach? Tym razem spróbuj nie używać poręczy	Pacjent wchodzi na 4 stopnie bez użycia rąk, naprzemiennie stawiając stopy	Pacjent wchodzi na 2-4 stopnie bez użycia rąk, dowolny wzorec chodu	Pacjent nie jest w stanie wejść na 2 stopnie bez użycia rąk			
33 Schodzenie ze schodów bez poręczy	Czy jesteś w stanie zejść po schodach? Tym razem spróbuj nie używać poręczy	Pacjent schodzi z 4 stopni, bez użycia rąk naprzemiennie stawiając stopy	Pacjent schodzi z 2-4 stopni bez użycia rąk, dowolny wzorec chodu	Pacjent nie jest w stanie zejść z 2 stopni bez użycia rąk			
OCENA		Liczba dwójek =	Liczba jedynek =	Liczba zer =	RAZEM = /66		



Biogen Poland Sp. z o.o.
ul. Salsy 2, 02-823 Warszawa
©2019 Biogen. Wszelkie prawa zastrzeżone. Biogen-06320

Data przygotowania: lipiec 2019 r.

