

Bedömning av rörelsekvalitet

1. Förmåga att känna in och sätta ord på kroppsliga upplevelser (FK)

- interoception
- proprioception
- förmåga att sätta ord på kroppsliga upplevelser

2. Grundning (G)

- kontaktyta
- förmåga att släppa ned tyngd
- graden av muskelspänning

3. Hållningsläge (H)

- mittlinje med adekvat postural aktivitet
- avvikelser i hållningsläget kan vara både strukturella och funktionella

4. Stabilitet (S)

- förmåga att hålla sig stabil genom hela kroppen i rörelse utan kompensatoriska mönster

5. Flexibilitet (F)

- förmåga att kunna släppa muskelspänning i en rörelse
- fjädring, pendling, rytm i rörelsen
- förmågan att hitta grundning i rörelse

6. Andning (A)

- i stillhet i sittande och liggande på rygg och mage

7. Närvaro i interaktion (NI)

- förmåga att vara i adekvat interaktion med fysioterapeuten med bibehållen kroppskontakt i sig själv under rörelse och vila

Rörelser där vi bedömer rörelsekvalitet

Gång

Gång framlänges i självvalt tempo – baklänges – framlänges igen (G;H;F)

Stående position (G;H)

Tyngdöverföring (S)

Vridning (F;S)

Liten knäböj i hållningsläget (H)

Knäsvikt med armpendling, sammotoriskt och reciprokt (F)

Sittande position (G;H;A) OBS! Positionen anpassas så att höften är i högre nivå än knät.

Fotlyft med stabil bål (S)

Vridning (F;S)

Höftfällning – släpp nacken/räta upp igen/hitta skulderstabilisering (G;A;S)

Liggande position Rygg (G;A)

Fotlyft i krokliggande med bibehållen stabilitet (S)

Armlyft i krokliggande med bibehållen stabilitet (S)

Svikt i krokliggande (F;S)

Liggande position. Mage. (G;A)

Gång

Gå igen i självvalt tempo - så snabbt-långsamt du kan åter i självvalt tempo. Långsam gång (S)

NI och FK bedöms löpande under hela testet. FK kan ses utifrån patientens förmåga att uppleva och beskriva skillnader i tex kontakt med underlaget i vilandes på rygg respektive på mage samt upplevelsen av att gå snabbt respektive långsamt. Vidare kan den ses som en eventuell diskrepans mellan vad bedömaren ser och vad patienten beskriver.

Gradering av funktioner – Förmåga för respektive funktion (5 positioner utvärderas: gående, stående, sittande, magliggande, ryggliggande)

0 = God förmåga i alla rörelser i samtliga positioner i rörelsetestet

1 = Små svårigheter i en position

2 = Små svårigheter flera positioner (2-5) eller stor svårighet i någon position

3 = Små svårigheter i flera positioner (2-5) och stor svårighet i någon position

4 = Stora svårigheter i flera positioner

Förmåga att känna in och sätta ord på kroppsliga upplevelser (0-4)	Grundning (0-4)	Hållningsläge (0-4)	Stabilitet (0-4)	Flexibilitet (0-4)	Andning (0-4)	Närvaro i interaktion (0-4)	Totalsumma (0-28)

Rörelse/position	Funktion	Liten avvikelse	Stor avvikelse	Kommentar
Gång	G			
	H			
	F			
Stående position	G			
	H			
<i>Tyngdöverföring</i>	S			
<i>Vridning</i>	F			
	S			
<i>Liten knäböj i hållningsläget</i>	H			
<i>Knäsvikt</i>	F			
Sittande position	G			
	H			
	A			
<i>Fotlyft med stabil bål</i>	S			
<i>Vridning</i>	F			
	S			
<i>Höftfällning</i>	G			
	A			
	S			
Liggande position Rygg	G			
	A			
<i>Fotlyft i krokliggande</i>	S			
<i>Armlyft i krokliggande</i>	S			
<i>Svikt i krokliggande</i>	F			
Liggande position Mage	G			
	A			
<i>Gång (långsamt)</i>	S			
	FK			
	NI			

Manual för bedömning

För att genomföra bedömningen behöver du ett rum med en större golvyta eller en tom korridor utanför rummet. I rummet behöver du en pall/stol/brits och en matta, om patienten inte kan ligga direkt på golvet.

- Ge en kort information om att ni ska göra en serie rörelser tillsammans för att se på mönster i rörelser, hållning och andning.
- Gör alla rörelser tillsammans med patienten utom i de moment som säger annat – hen får både din verbala instruktion och synintrycket av att se dig utföra rörelsen.
- Om patienten gör rörelsen på ett avvikande sätt – ge **en** tilläggsinstruktion och se om det påverkar utförandet. Om rörelsen fortfarande är avvikande – notera detta och gå vidare i testet.
- När du ser avvikelser – fråga om patientens upplevelser för att kartlägga om patienten uppfattar svårigheten eller inte.
- **Fråga riktat utifrån den funktion du vill utforska.** Till exempel ”känner du fötterna när du går?” eller är det lika stabilt på höger och vänster?” när du gör tyngdöverföringen.
- Några frågor ställs alltid – dessa är fetmarkerade.
- Vid varje övning står ett förslag till instruktion – du kan hitta din egen formulering.
- Gör varje moment tills du har hunnit se den aktuella funktionen.
- I varje position – stående, sittande och liggande på rygg/mage börjar du med en kort stunds stillhet där du hinner se grundning, hållningsläge och andning.

Gång

Syfte:

Vid gång ser vi de flesta kroppsliga grundfunktionerna – gången blir en scanning där vi fångar de övergripande dragen i rörelsemönstret.

Instruktion:

”Gå i ditt vanliga tempo. **Kan du känna fötterna mot underlaget? Är det något särskilt du lägger märke till i kroppen? Vad?**” För att utforska FK fråga till exempel: ”Kan du känna hur du belastar fötterna när du går (utsida resp. insida)?” ”**Kan du känna att höften roterar framåt/bakåt?**” ”**Kan du känna att axlar och bröstorg roterar framåt/bakåt?**”

Vanliga avvikelser:

G: minskad/avvikande kontakt mellan fot och golv, släpper inte ner tyngden mot underlaget (håller sig uppe) eller det ser tungt ut, trögt

H: avvikelse från hållningsläge i postural stabilitet (=vikten på mellanfot - rakt över hålfoten, lite mot de främre trampdynorna, mjukhet i knän, höfter/bäcken i mittläge, rak avspänd rygg, bröstben i mittläge, rak avspänd nacke)

F: inga eller minskade medrörelser i rygg/delar av ryggen, minskad/stel armpendling, minskad/stel benpendling - pendlar ej fram ben utan lyfter fram benet

Stående position och tyngdöverföring

Syfte:

Att bedöma stående position (grundning och hållningsläge) och fånga avvikelser som kan påverka övriga funktioner och att bedöma stabilitet i tyngdöverföring.

Instruktion:

”Stå med fötterna höftbrett isär (en fotbredd mellan fötterna) med lika vikt på båda fötterna i ett läge som känns rakt och stabilt. Stå en liten stund och känn in läget.”

”Lägg över tyngden på ena foten och se om du kan behålla ditt raka läge.”, efter ett par gånger
”Prova om du kan lägga över vikten så mycket att du kan lätta med andra foten från golvet”.

Vanliga avvikelser:

G: minskad grundning = ökad muskelspänning i hela eller delar av kroppen

H: avvikelse från hållningsläge i postural stabilitet (=vikten på mellanfot - rakt över hålfoten, lite mot de främre trampdynorna, mjukhet i knän, höfter/bäcken i mittläge, rak avspänd rygg, bröstben i mittläge, rak avspänd nacke)

S: höften eller överkroppen tappas ut från mittlinjen, kompensation med spänning i t.ex. extremiteter/nacke/käkar, håller andan, alternativt kan inte lägga över tyngden så mycket att det går att lätta med andra foten.

Vridning

Syfte:

Att bedöma flexibilitet genom förmåga att vrida genom hela kroppen och att bedöma stabilitet genom förmåga att behålla positionen stabil.

Instruktion:

”Stå stabilt och avspänt med vikten på båda fötterna. Vrid runt dig själv, försök vrida genom hela kroppen”

Vanliga avvikelser:

S: vrider för mycket – tappar läget på fötterna eller läget från mittlinjen längre upp i kroppen

F: vrider inte genom hela kroppen, kan inte släppa i armar och pendla med dem, gör en knyck med bälten så att armarna far i väg men utan samspel i rytm inifrån

Liten knäböj i hållningsläget

Syfte:

Att bedöma möjlighet att sänka tyngdpunkten i kroppen i ett posturalt stabilt läge.

Instruktion:

”Böj i knäna och sänk din tyngdpunkt. Låt bäckenet vara i samma position.”

”Böj i knäna och låt sittbenen peka rakt nedåt”.

Vanliga avvikelser:

H: Oförmåga att stå kvar i sitt läge på fötterna, hänger fram i höften, Oförmåga att släppa spänningen i rygg och eller höftböjare.

Knäsvikt

Syfte:

Att bedöma flexibilitet och rytm i stående, genom hela kroppen.

Instruktion:

”Svikta i knäna”. Efter några gånger: ”Se om du kan ta med armarna och hitta en gemensam takt när du tar med armarna – se om du kan ta en arm bak och en fram” **Vad lägger du märke till i rörelsen? Kan du upptäcka om det svikt lite i ryggen?**

Vanliga avvikelser:

F: kan inte svikta i knäna (kontrollerad rörelse i stället för fjädrande/böj och sträck) eller pendla i armar, hittar inte gemensam takt i armar och ben, hittar inte svikt i bälten – håller den helt stilla.

Sittande position och stabilitet

Syfte:

Att bedöma sittande position (grundning, hållningsläge och andning) och fånga avvikelser som kan påverka övriga funktioner och att bedöma stabilitet i sittande.

Instruktion:

"Sitt med vikten jämnt fördelad på höger och vänster sida/skinka och fötterna i golvet, ganska nära varandra. Sitt rakt men avspänt. Sitt en liten stund och känn in läget." "Kan du känna din andningsrörelse? Var?"

Vid behov korrigera utgångsläge inför fotlyftet till exempel om personen sitter ihopsjunken eller bakåtlutad.

"Sitt stabilt. Lätta med ena foten från golvet och sitt kvar stabilt med din tyngd på båda sittbenen och fortsätt andas."

Vanliga avvikelser:

G: minskad grundning = ökad muskelspänning i hela eller delar av kroppen

H: avvikelse från hållningsläge i postural stabilitet (=höfter/bäcken i mittläge, rak avspänd rygg, bröstben i mittläge, rak avspänd nacke)

A: andningsrörelse ligger högt/thorakalt, snabb rytm, håller andan av och till.

S: tappar position i bålen åt sidan eller bakåt, kompenserar med spänning i extremiteter/nacke/käkar, håller andan alternativt ökar buktrycket eller klarar inte att lyfta foten

Vridning

Syfte:

Att bedöma flexibilitet genom förmåga att vrida genom hela kroppen och att bedöma stabilitet genom förmåga att behålla positionen stabil.

Instruktion:

"Sitt med händerna på låren, slappna av i armarna. Starta rörelsen genom att skjuta knäna växelvis framåt/bakåt i en vridning och låt rörelsen sprida sig genom hela kroppen."

Vanliga avvikelser:

F: rörelsen går inte genom kroppen, utebliven rytm (kontrollerad rörelse i stället för fjädrande), tiltar bäckenet i stället för att rotera

S: tappar läget från mittlinjen

Höftfällning

Syfte:

Att bedöma hållningsläge i framåtlutande position, grundning vid framåthängande position och nack-skulderstabilitet vid upprättning.

Instruktion:

"Håll om dina armbågar och fäll i höften, luta dig framåt med armbågarna på knäna. Släpp sedan mellan skulderbladen och i nacken och låt huvudet hänga ner mot golvet".

FT kan känna om patientens nacke är så avspänd som möjligt genom att lägga en hand på patientens bakhuvud och göra en liten rotation. Berätta alltid vad du som FT tänker göra, särskilt då patienten inte ser dig då hen har nerböjt huvud.

"Tryck armbågarna mot knäna och räta upp skuldror och nacke tills du har en rak linje från svanskotan upp till hjässan".

Vanliga avvikelser:

G: svårighet att ge efter i rygg, nacke och bäcken, ingen jämn båge från hjässa till svanskota när huvudet hänger ner, när du känner på nacken blir rotation stel/ger motstånd

A: ingen eller minskad andningsrörelse mot ryggsidan

S: hittar inte rakt läge från svanskota till nacke, hittar inte stabilitet i skuldror

Ryggliggande position

Du sitter bredvid patienten i alla liggande övningar

Syfte:

Att bedöma förmågan att vila i stillhet i en position som kan ge maximal avspänning. Bedömning av förmåga till omställning i liggande avseende till exempel grundning och andning.

Instruktion:

”Ta en liten stund och bara hitta vila. Tillåt dig att släppa ner så mycket som möjligt av din tyngd mot golvet”

Vanliga avvikelser:

G: kan inte vila med raka ben, behåller spänning i delar av ben, rygg och/eller nacke.

A: avvikelser i andning (viloandning=rörelse startar i buken och sprider sig upp i nedre bröstkorg, även liten vidgning i rygg och sidor, andning är liten och avspänd, naturlig paus mellan andetagen)

Fotlyft/Armlyft i krokliggande

Syfte:

Att bedöma stabilitet i liggande

Instruktion:

a) ”Ligg med böjda ben, fötterna höftbrett (en fotbredd mellan fötter). Ligg med tyngden jämnt fördelad mellan sidorna. Vila ner med din tyngd. Lätta med din ena fot från golvet och ligg kvar stabilt med kroppen och andas.”

b) ”Ligg kvar på samma sätt som i tidigare övning och lyft armarna uppåt mot taket och bakåt.”

Vanliga avvikelser:

a) S: tippas med vikten åt sidan, kompenserar med spänning i extremiteter/nacke/käkar, håller andan alternativt ökar buktryck, spänning i det ben som inte lyfts upp, alternativt kan inte lyfta foten.

b) S: svankar, håller andan, kompenserar med spänning i extremiteter/nacke/käkar, håller andan alternativt ökar buktryck

Svikt i krokliggande

Syfte:

Att bedöma flexibilitet i krokliggande genom förmåga att tillåta spridning av rörelsen genom kroppen och att bedöma förmågan att behålla stabilitet i rörelsen.

Instruktion:

”Ligg med böjda ben, fötterna höftbrett (en fotbredd mellan fötter). Sätt ett gung i kroppen genom att trycka ner fötterna mot golvet och släppa snabbt och rytmiskt.” Visa vid behov.

Vanliga avvikelser:

F: rörelsen sprider sig inte i kroppens längsriktning, utan stoppar i höft/bäcken eller i rygg/nacke.

Rörelsen utförs genom bäckentippning eller med hjälp av enbart glutealmuskulaturen

Vila i magliggande

Syfte:

Att bedöma förmågan att vila i stillhet, alternativ position till ryggliggande att hitta vila i.

Instruktion:

”Ta en liten stund och bara hitta vila. Tillåt dig att släppa ner så mycket som möjligt av din tyngd mot golvet. Hur är det att ligga på mage jämfört med att ligga på rygg?”

Vanliga avvikelser:

G: kan inte vila med tyngden mot underlaget, svårt att vila huvud/nacke.

A: avvikelser i andning (viloandning=rörelse startar i buken och sprider sig upp i nedre bröstkorg, även liten vidgning i ryggslutet, andning är liten och avspänd, naturlig paus mellan andetag)

Gång i olika tempon

Du står bredvid för att inte påverka tempot.

Syfte:

Att se förändring i gångmönster jämfört med starten på rörelsetestet. Bedöma förmågan att växla tempo i gång utan att tappa grundfunktioner.

Instruktion:

”Res dig från liggande till stående. Gå igen i ditt vanliga tempo” ”Lägger du märke till några skillnader eller likheter mot när du gick tidigare?”

”Gå så långsamt du kan”. ”Gå så snabbt du kan”. ”Gå i ditt eget tempo igen.”

Vanliga avvikelser:

G/H/S/F: Större eller fler avvikelser än i inledningen.

S: Svårighet med stabilitet i långsamt tempo

Genom hela testet tittar du på FK och NI.

Vanliga avvikelser i FK och NI:

FK: känner inte delar av kroppen eller är omedveten om spänningsgrad, det patienten beskriver avviker tydligt från det du ser, kan inte beskriva/sätta ord på kroppsliga upplevelser såsom skillnader i grundning eller andning vid olika positioner.

NI: tappar fokus under testet, får fråga om, vid frågor om upplevelser svarar patienten med beskrivningar som ej rör nuet, svårighet att vara i stillhet

Exempel på stora avvikelser

Förmåga att känna in och sätta ord på kroppslig förmåga (FK)

Stor avvikelse innebär till exempel att fysioterapeutens observation och patientens beskrivning inte alls stämmer överens.

Grundning (G)

Stor avvikelse innebär till exempel att inte kunna vila avspänt i ryggläge med raka ben, att inte kunna vila alls i magläge, inte kunna vila avspänt i sittande, konstant kompensatorisk muskelspänning i stående/gående.

Hållningsläge (H)

Stor avvikelse innebär tydlig avvikelse från mittlinjen i stående, sittande eller gående (sagittalplan och/eller frontalplan).

Stabilitet (S)

Stor avvikelse i stabilitet innebär till exempel flera tydliga kompensatoriska strategier, att inte klara av rörelsen eller ett behov av att hålla andan under hela rörelsen.

Flexibilitet (F)

Stor avvikelse innebär till exempel att rörelsen inte går genom kroppen eller att rytmen tappas så att armar och ben inte har samma rytm.

Andning (A)

Stor avvikelse innebär till exempel att andningen enbart ses thorakalt alternativt bara i buken.

Närvaro i Interaktion (NI)

Stor avvikelse innebär att behöva fråga om flera gånger på samma rörelse. Oförmåga att svara på en fråga om upplevelse i den faktiska rörelsen (refererar till dåtid).

Du kan också välja att göra andra rörelser så länge du har ett klart syfte med det och vet vilken funktion du bedömer.

Om du anpassar någon del av testet för att göra det tillgängligt för en enskild patient, kom ihåg att notera detta.

Rörelsetestet kan göras till stor del utan verbal kommunikation. Vid behov av tolk, tänk på att använda tolk på plats.