

Balanseundersøkelse

Balanseundersøkelsen skal hjelpe deg med å diagnostisere og håndtere en potensiell hjernerystelse slik at dine utøvere unngår langvarige plager i etterkant.

Denne balansetesten er basert på en modifisert utgave av BESS-systemet (Balance Error Scoring). Du trenger en stoppeklokke eller en klokke med sekundviser for å utføre denne testen.

Balansetesting

“Jeg skal nå teste balansen din. Kan du ta av skoene dine, rulle opp buksa over ankelen (om mulig) og ta av eventuell tape rundt ankelen (om mulig)?”

Denne testen består av tre 20-sekunders tester i ulike posisjoner.”

(a) Posisjon på to bein:

“Den første posisjonen er å stå med bena samlet med hendene på hoften og lukkede øyne. Du skal prøve å holde balansen i denne posisjonen i 20 sekunder. Jeg kommer til å telle antall ganger du beveger deg ut av posisjonen. Jeg starter tiden når du er klar og har lukket øynene.”



(b) Posisjon på ett bein:

“Hvilken fot bruker du til å sparke en ball med? [Dette er den dominante foten] Stå nå på den foten som ikke er dominant. Den dominante foten skal løftes til cirka 30 grader fleksjon i hoften og 45 grader fleksjon i kneet. Også i denne øvelsen skal du prøve å holde balansen i 20 sekunder med hendene på hoften og lukkede øyne. Jeg kommer til å telle antall ganger du beveger deg ut av posisjonen. Hvis du beveger deg ut av denne posisjonen, åpner du øynene og går tilbake i startposisjonen og fortsetter å balansere. Jeg starter klokken når du er klar og har lukket øynene.”



(c) Tandemposisjon:

“Stå med hæl mot tå med den foten som er ikke-dominant, bak. Vekten skal være likt fordelt på begge føtter. Her også skal du prøve å holde balansen i 20 sekunder med hendene på hoften og lukkede øyne. Jeg kommer til å telle antall ganger du beveger deg ut av posisjonen. Hvis du beveger deg ut av denne posisjonen, åpner du øynene og går tilbake til startposisjonen og fortsetter å balansere. Jeg starter klokken når du er klar og har lukket øynene.”



Balansetesting - typer feil

- Hendene er ikke plassert på hoftekammen
- Øynene er åpne
- Utøveren tar et steg, snubler eller faller
- Utøveren beveger hoften i >30 graders abduksjon
- Utøveren løfter forfoten eller hælen
- Utøveren er ute av testposisjon >5 sek

Alle 20-sekundersprøvene gis en score ved å telle utøverens samlede feil eller avvik fra den riktige posisjonen. Testeren starter å telle feil først når utøveren har inntatt riktig startposisjon.

Den modifiserte BESS-verdien beregnes ved å legge til ett feilpoeng for hver feil for de tre 20-sekunderstestene. Maksimalt antall feil for en enkelt test er 10.

Hvis en utøver gjør flere feil samtidig, skal bare én feil registreres, men utøveren må finne tilbake til testposisjonen så raskt som mulig, og tellingen fortsetter så snart utøveren er klar. Personer som ikke klarer å følge testprosedyren i minst fem sekunder fra starten, mottar høyest mulige score, ti, for den aktuelle testen.

Hvilken fot ble testet? Venstre? Høyre? (dvs. den foten som er **ikke-dominant**)

Test - totalt antall feil

- Posisjon på to bein (bena samlet) av 10 mulige
- Posisjon på ett bein (ikke-dominant fot) av 10 mulige
- Tandemposisjon (ikke-dominant fot bak) av 10 mulige

Score for balanseundersøkelse (30 minus totalantall feil) av 30 mulige