

# **Anleitung zum Timed „Up and Go“ Test und Tinetti**

## **Hintergrund**

Gangstörungen stellen bei älteren Patienten eine eigenständige funktionelle Einschränkung mit prädiktiver Aussagekraft für komplikative Verläufe. Gleichzeitig sind multimodale Interventionen nachgewiesen wirksam. Um in den Bereichen der Aktivitäten des täglichen Lebens wie instrumentellen Aktivitäten des täglichen Lebens eine Selbständigkeit zu erreichen ist gleichzeitig ein gewisses Maß an Mobilität notwendig. Die Mobilitätstests nach Tinetti sowie der Timed up&go Test nach Podsiadlo ergänzen sich in der Diagnostik und liefern Hinweise auf geeignete Interventionen.

## **Handlungsanleitung Timed up&go**

Der Proband sitzt auf einem Stuhl mit Armlehne. Er darf gegebenenfalls ein Hilfsmittel für den Test (z.B. Stock) benutzen. Die Arme des Probanden liegen auf der Stuhllehne und der Rücken befindet sich an der Rücklehne des Stuhles. Der Untersucher darf nicht helfen.

Auf Kommando soll der Proband mit einem normalen und sicheren Gang bis zu einer Linie (auf dem Boden) in drei Meter Entfernung laufen, sich dort umdrehen, wieder zurück zum Stuhl gehen und in die Ausgangsposition hinsetzen. Die benötigte Zeit bei dem Test wird in Sekunden notiert. Der Proband darf den Bewegungsablauf einmal vor dem eigentlichen Test ausprobieren. Alternativ kann der Bewegungsablauf vom Untersucher demonstriert werden.

## **Ergebnisinterpretation:**

### **Zeit unter 20 Sekunden:**

Probanden, die weniger als 10 Sekunden benötigen, sind in ihrer alltäglichen Mobilität vollständig unabhängig. Patienten, die 11-19 Sekunden brauchen, weisen eine Mobilitätseinschränkung, jedoch in der Regel ohne funktionelle Auswirkungen auf.

### **Zeit zwischen 20 und 29 Sekunden:**

Diese Probanden weisen eine Mobilitätseinschränkung auf, die funktionelle Auswirkungen haben kann (Grauzone). Die Gehgeschwindigkeit dieser Probanden liegt bei ca. 0.5 Meter pro Sekunde. Hier ist ein weiterführendes Assessment notwendig.

### **Zeit über 30 Sekunden:**

Bei diesen Probanden liegt eine ausgeprägte Mobilitätseinschränkung vor, die in der Regel eine intensive Betreuung und eine adäquate Hilfsmittelversorgung in der Regel erforderlich macht.

### **Handlungsanleitung Mobilitätstest nach Tinetti**

Der Untersucher gibt dem Probanden nacheinander die Aufforderungen aus dem Fragebogen. Dabei ist auf eine ausreichende Sicherung des Patienten zur Vermeidung eines Sturzes zu achten

- Die Prüfung von Stand und Balance beinhaltet die Einzelschritte Aufstehen, Stehen in den ersten Sekunden, Stehen mit geschlossenen Augen, Drehen auf der Stelle und wieder Hinsetzen.
- Weiter wird die Standfestigkeit des Probanden durch mehrere leichten Stöße gegen die Brust überprüft. Der Untersucher sollte bei diesem Manöver in unmittelbarer Nähe des Probanden sein.
- Beim Aufstehen soll beurteilt werden, ob dies dem Probanden beim ersten Anlauf gelingt oder ob er z.B. die Armlehne des Stuhles als Stütze braucht.
- Beim Stehen ist es wichtig, ob die Testperson einen Halt benötigt und ob die Füße geschlossen sind.
- Zur Beurteilung des Gehens wird das Gangbild nach Schrittauslösung, Schrittlänge, Schritthöhe, Schrittsymmetrie, Gangkontinuität, Wegabweichung, Schrittbreite und Rumpfstabilität analysiert.

### **Ergebnisinterpretation**

Maximal sind 28 Punkte erreichbar, ab 20 Punkten besteht ein deutliche erhöhtes Sturzrisiko.

(Anleitung gemäß Arbeitsgruppe Geriatrisches Assessment)