

Naam:

Geb.datum:

Datum:

10 meter looptest

Het benodigde materiaal voor de test:

- een stopwatch
- 2 lijnen op 10 meter afstand

Richtlijnen bij het uitvoeren van de 10 meter looptest:

Bij de 10 meter looptest wordt de snelheid van het comfortabel lopen en de maximale loopsnelheid gemeten over een afstand van 10 meter.

De patiënt staat achter de lijn (d.w.z. start uit stilstand). Indien nodig is het toegestaan om een loophulpmiddel te gebruiken. De patiënt moet zonder hulp van derden kunnen lopen (d.w.z. patiënt scoort FAC 3 of hoger).

Opdracht 1.:

Loop op een comfortabele manier naar de overkant en loop door tot over de streep. U start nadat tot 3 is geteld en het startsein "ja" is gegeven. Tegelijk met het startsein "ja" wordt de stopwatch ingedrukt. Nadat de patiënt met 1 voet over de eindstreep is, wordt door de onderzoeker afgeklokt.

De gemiddelde snelheid (afstand / aantal sec) wordt berekend.

De test wordt 3x herhaald, waarbij het gemiddelde van de 3 looptests wordt berekend.

Opdracht 2.:

Loop zo snel u kunt naar de overkant, u mag niet rennen en loop door tot over de streep. U start nadat tot 3 is geteld en het startsein "ja" is gegeven. Tegelijk met het startsein "ja" wordt de stopwatch ingedrukt. Nadat de patiënt met 1 voet over de eindstreep is, wordt afgeklokt. De gemiddelde snelheid (afstand / aantal sec) wordt berekend.

De test wordt 3x herhaald, waarbij het gemiddelde van de 3 looptests wordt berekend.

N.B.:

- de therapeut loopt zo nodig met de patiënt mee
- de therapeut beperkt zich tot de opdracht en vermijdt verdere aanmoediging

Scoreformulier 10 meter looptest

Vermeld in seconden 3 metingen op comfortabele loopsnelheid, en bereken daarna het gemiddelde

datum

--	--	--	--

Test 1				
Test 2				
Test 3				
Gemiddelde van de 3 tests				

Opmerkingen (bijvoorbeeld de reden dat de test niet kon worden afgenomen)

.....
.....
.....
.....
.....

