

Four Step Square Test (FSST)

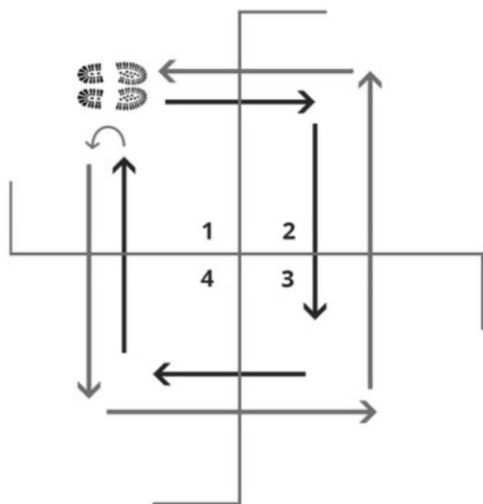
Assessment um die dynamische Stabilität, das Übersteigen von niedrigen Gegenständen nach vorne, zur Seite und nach hinten zu testen. Dient zur Einschätzung des Sturzrisikos.

Anwendung bei: Geriatrischen Patienten, Morbus Parkinson, vestibulärem Schwindel, Schlaganfallpatienten & Amputation

Durchführung:

Die Versuchsperson soll nacheinander über 4 kreuzförmig am Boden gelegte Stöcke laufen.

Zu Beginn steht der Patient auf Position 1 und blickt zu Position 2. Ziel ist es, mit beiden Füßen so schnell wie möglich in jedes Quadrat zu treten, und zwar in der folgenden Reihenfolge: Quadrat 2, 3, 4, 1, 4, 3, 2, 1 (im Uhrzeigersinn bis gegen den Uhrzeigersinn). Der Test kann einmal vorgezeigt werden. Der Patient hat einen Probedurchlauf. Dann hat der Patient zwei Versuche, bei welchen die benötigte Zeit gestoppt wird. Der schnellere Versuch wird notiert. Die Zeitmessung beginnt, wenn der erste Fuß den Boden im Quadrat 2 berührt und endet, wenn der letzte Fuß den Boden im Quadrat 1 wieder berührt.





Anweisungen: "Versuchen Sie, die Übung so schnell und sicher wie möglich zu absolvieren, ohne die Stöcke zu berühren. Beide Füße müssen in jedem Feld den Boden berühren. Wenn möglich, schauen Sie während der gesamten Sequenz nach vorne."

Wiederholen Sie einen Versuch, wenn die Versuchsperson:

die Sequenz nicht erfolgreich abschließen kann

das Gleichgewicht verliert

Kontakt mit dem Stock hat

Probanden, die nicht in der Lage sind, während der gesamten Sequenz nach vorne zu schauen, können sich umdrehen, bevor sie das nächste Feld betreten, und werden entsprechend bewertet.

Alle Hilfsmittel, die während des Tests verwendet werden, werden entsprechend notiert.

Interpretation:

Ältere Erwachsene/Geriatriker: > 15 Sekunden = erhöhtes Risiko von Stürzen

Schlaganfall: > 15 Sekunden oder gescheiterter Versuch = erhöhtes Sturzrisiko

Parkinson-Krankheit: > 9,68 Sekunden = erhöhtes Sturzrisiko

Vestibularis-Störungen: > 12 Sekunden = erhöhtes Sturzrisiko

Verlust von Gliedmaßen/Amputation: > 24 Sekunden = erhöhtes Sturzrisiko