

Timed Balance Test

Auteur: Bohannon R.W. 1984

Benodigdheden

- Een stopwatch
- Een balans testplank met de volgende indeling:

Geel	Rood
10 cm afstand	10 cm afstand
Groen	Grijs

Testvolgorde en instructies

Met gebruikmaking van de balans testplank worden de volgende opdrachten uitgevoerd:

1. 1 minuut parallel stand handhaven waarbij de linker voet op het gele en de rechter voet op het groene vlak staat.
2. 1 minuut stand handhaven waarbij het hemiplegische been voor en het gezonde been achter staat. De voeten staan op het gele en grijze of op het groen en rode vlak
3. 1 minuut dezelfde stand handhaven als bij 2. Nu staat het gezonde been voor.
4. 1 minuut de volgende stand handhaven waarbij de hak van het hemiplegische been tegen de tenen van het gezonde been worden geplaatst. De voeten staan op een lijn op het gele en rode vlak.
5. 1 minuut dezelfde stand handhaven als bij 4 . Maar nu het gezonde been voor.

Soring

Voor elk onderdeel wordt een punt gegeven bij correcte uitvoering. Als de test niet met succes wordt afgerond krijgt de patiënt 0 punten. De maximale score is 5 punten.

De patiënt mag steun nemen om de gevraagde stand in te nemen (bijv. aan de leuning van een stoel). Tijdens de opdrachten mag geen fysieke hulp worden gegeven. De hak van de achterste voet moet steeds contact blijven houden met de plaat tijdens ieder opdracht.