

Timed 'Up & Go' (TUG)

Mathias S. et al. (1986)

DOEL(GROEP):	Inventariserend en evaluatief. De TUG meet het opstaan uit een stoel, in comfortabel tempo 3m. lopen, om te keren, weer terug te lopen en te gaan zitten
OPBOUW:	Performance test bestaande uit 1 loopopdracht
DUUR:	Afhankelijk van de toestand van de patiënt. Max. 240s.
BENODIGDHEDEN:	Stoel met armleuningen en zithoogte ca.45 en 47 cm, stopwatch, een pion of een kegel en indien gewenst de loophulpmiddelen en /of orthesen van de patiënt
RANDVOORWAARDEN:	- De test wordt in rustige ruimte uitgevoerd waarop een markering van 3m. is aangebracht - Patient moet zonder hulp van derden kunnen lopen
UITVOERING/INSTRUCTIE:	Kunt u opstaan en in uw eigen tempo om de pion/kegel lopen en daarna weer in de stoel plaatsnemen?
SCORING:	Tijdsduur van de opdracht in seconden
INTERPRETATIE:	score < 20 sec: de revalidant loopt zelfstandig en veilig ² score > 30 sec.: er is hulp bij het lopen noodzakelijk ²

Literatuur:

1. Mathias S. et al. Balance in the elderly patient: The 'Get – up and Go' test. Arch Phys Med Rehabil 1986, 67:387
2. van Wegen E.E.H. et al., Klinimetrie bij de ziekte van Parkinson. VU medisch centrum, Nederlands Paramedisch Instituut 2005

Testprotocol Timed Up&Go-test

De patiënt zit op een stoel met, indien mogelijk, beide handen rustend op de bovenbenen. Op het moment dat de testafnemer het startsein geeft, staat de patiënt op (al dan niet gebruik makend van de stoelleuning). De patiënt loopt vervolgens zo snel mogelijk (maar zonder te rennen) naar het keerpunt. Voorbij de streep keert de patiënt naar eigen keuze links of rechts om en loopt terug naar de stoel. De stopwatch wordt stopgezet als de patiënt in dezelfde uitgangshouding zit met de handen rustend op de bovenbenen.

De therapeut loopt zo nodig met de patiënt mee, maar vermijdt aanmoediging van de patiënt. Indien nodig is het toegestaan de patiënt een loophulpmiddel te laten gebruiken. De patiënt moet zonder hulp van derden kunnen lopen.

Score-formulier Timed Up&Go-test

Datum

--	--	--	--

TUG (weergegeven in seconden)				
--------------------------------------	--	--	--	--

Opmerkingen TUG:

bv test niet afneembaar, reden: _____