

# 10-meter-gangtest – Dansk Testmanual

## Formål

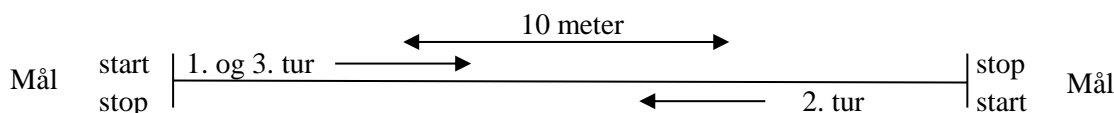
At måle den tid (og, hvis ønsket, det antal af skridt) det tager for en person at gå ti meter i vedkommendes normale gangtempo, når der startes fra en ”stående start”.

## Udstyr

Et stopur, der måler i 1/100 sekunder.

En afstand på mindst 12 meter fri gulvplads, gerne længere.

Parallelle tapestreger eller anden markering på gulvet, med ti meters afstand, der markerer en start- og en stoplinje.



## Procedure

Personen står med fødderne op til startlinjen med et evt. gangredskab placeret foran sig klar til brug (ikke låst).

Hvis stokke anvendes, holdes de i hænderne.

Et mål (eksempelvis en dør, stol eller væg), som er mindst en meter efter stoplinjen, udpeges af testeren.

Testeren står ved startlinjen, og ledsager personen. Testeren går lidt bag ved personen.

Det er ikke tilladt at heppe eller yde fysisk personstøtte.

## Instruktion

”Kan du se ”målet”? (det udpegede mål nævnes).

Du skal gå hen til ”målet” (det udpegede mål nævnes) i dit normale gangtempo.

Du kan begynde at gå, når du er klar.”

## Tidsmåling – Start og stop

Se på personens fødder. Stopuret startes i det øjeblik, hvor personen bevæger en fod for at tage et skridt.

Tidtagningen stoppes i det øjeblik den forreste fod berører eller passerer stoplinjen mens personen går mod det udpegede mål.

## Testsession

En testsession skal så vidt muligt bestå af tre forsøg med ca. 20 sekunder mellem hvert forsøg.

Notér, hvis personen ikke er i stand til at gennemføre tre forsøg. Alternativt, udfører personen testen en eller to gange.

Den hurtigste tid ud af de gennemførte forsøg anvendes.

## Tælling af antal skridt (valgfrit)

Tæl antallet af skridt mellem start- og stop linje, samtidig med at der tages tid. Rører foden stoplinjen, samtidig med at tiden stoppes, tælles dette skridt med.

**Notér:** Evt. gangredskab. Tid i sekunder med 2 decimaler (hurtigste tid). Tid i meter per sekund (udregnes som: 10/tiden det tager at gå 10 meter). Antal skridt anvendt under hurtigste tid.

## 10-meter-gangtest – Dansk Testark

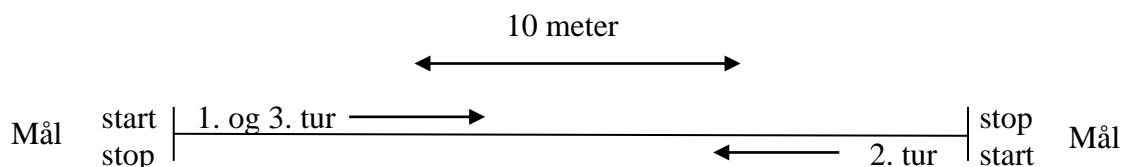
Navn \_\_\_\_\_

Tester \_\_\_\_\_

Ganghastighed er i den danske oversættelse af 10- meter- gangtest jf. Watson MJ [1] beskrevet som "du skal gå i dit normale gangtempo", men testen anvendes også ofte til måling af "Fast speed" ganghastighed, hvor det anbefales, at samme testmanual anvendes. Dog skal personen ved fast-speed instrueres i: På kommandoen "Parat-Gå" skal du skal gå så hurtigt og sikkert som muligt hen til målet. **Er du klar ? Parat – Gå.**

Noter antal sekunder (to decimaler) det tager at gå de 10 meter. Den hurtigste tid ud af de gennemførte forsøg omregnes til meter per sekund (10/målt tid) og anvendes som resultat. Eksempel: Tid for de 10 meter = 14,45 sekund, omregnet til  $10/14,45 = 0.69$  meter per sekund (m/s).

Gangredskab anvendt ved test: \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_



### Instruktion (se testmanual):

"Du skal gå i dit normale gangtempo"

"Du kan begynde at gå, når du er klar"

1. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

2. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

3. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

**Bedste tid:** \_\_\_\_\_ m/s

Antal skridt mellem start- og stop linje \_\_\_\_\_

Årsag til mindre end tre forsøg:

\_\_\_\_\_

"Du skal gå så hurtigt og sikkert som muligt"

"Er du klar? Parat - **Gå**"

1. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

2. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

3. forsøg: \_\_\_\_\_ sek. Antal skridt \_\_\_\_\_

**Bedste tid:** \_\_\_\_\_ m/s

Antal skridt mellem start- og stop linje \_\_\_\_\_

Årsag til mindre end tre forsøg:

\_\_\_\_\_

1. Watson M. 'Refining the ten-metre walking test for use with neurologically impaired people'. Physiotherap.2002;88:386-97