

# Kør godt

Fremdriftstest



## Kør Godt - Fremdriftstest

Testperson: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_ Tidspunkt: \_\_\_\_\_ Test nr.: \_\_\_\_\_

### Indsamlede data\*

1. I stand til at køre 10m?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
2. Kørselsretning?	Fremad <input type="checkbox"/> Baglæns <input type="checkbox"/>
3. Kropsdel som benyttes til fremdrift, styring eller bremsning (marker alle)	Venstre: Hånd <input type="checkbox"/> Ben <input type="checkbox"/> Højre: Hånd <input type="checkbox"/> Ben <input type="checkbox"/>
4. Kropsdel der monitoreres i forhold til antal skubbecykluser (marker én kropsdel)	Venstre: Hånd <input type="checkbox"/> Ben <input type="checkbox"/> Højre: Hånd <input type="checkbox"/> Ben <input type="checkbox"/>
5. Tid (til nærmeste sekund)	_____ Sek.
6. Totale antal skubbecykluser (til sidste fulde cyklus)	_____ Cykluser
7. Hvis en eller begge <i>hænder</i> blev anvendt til at komme fremad, begyndte testpersonen <i>kontaktfasen</i> mellem hånd og drivring bagved drivringens toppunkt?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ikke anvendt <input type="checkbox"/>
8. Hvis en eller begge <i>hænder</i> blev anvendt til at komme fremad, anvendte testpersonen under restitutionfasen generelt et skubbemønster, hvor hånden var under drivringen?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ikke anvendt <input type="checkbox"/>
9. Hvis en eller begge <i>fødder</i> blev anvendt ved fremdrift, begyndte <i>kontaktfasen</i> mellem fod og underlag så med knæene i mindre end 90° fleksion og sluttede i mere end 90° fleksion (eller modsat hvis testpersonen kørte baglæns)?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ikke anvendt <input type="checkbox"/>
10. Kommentar: (f.eks. siddestilling, arm- og kropsstilling, greb, fodkontakt, konsistens, behov for træning, medbragt udstyr, forhold omkring kørestol).	

### Udregning af data\*

1. Hastighed: 10m/ _____ sekunder =	_____ meter pr./sekund
2. Skubbefrekvens (kadence): _____ cykluser/ _____ sekunder. _____ =	_____ cykluser pr. sekund
3. Effekt: 10m/ _____ cykluser =	_____ meter pr. cyklus

\*Vejledning på næste side.

Tester: \_\_\_\_\_

## Vejledning

### A. Udstyr og opsætning:

- Stopur til tidtagning (nærmeste sekund).
- En jævn og plan bane som er 10m lang og minimum 1,2m bred. Banen skal mindst være 2m lang efter målstregen. Start og målstreg samt breddemarkering skal være tydeligt markerede. NB! Længere distancer (f.eks. 100m) kan anvendes afhængig af formålet med testen.

### B. Startposition:

- Testpersonen sidder bag startlinjen i sin kørestol med front eller ryg til målstregen.
- Bremserne er ulåste,
- Testeren positionerer sig bedst muligt i forhold til de kroppsdele, der skal observeres.
- Testeren observerer i forhold til antal skubbecykler og observerer hvornår drivhjulet passerer målstregen.

### C. Sikkerhed: Testeren er opmærksom og placeret i en position, hvor vip bagover på antitipstøtterne eller fald fremover i forbindelse med acceleration eller opbremsning kan observeres.

### D. Instruktion:

- Testpersonen kan udføre et prøvoforsøg med henblik på tilvænning til instruktionen. Testeren kan i denne forbindelse få en indikation af, hvilken kroppsdel der skal observeres i forbindelse med skubbecyklus og fremdriftsmetode.
- Testeren instruerer testpersonen mundtligt eller skriftligt: " Når du er klar, skal du køre din kørestol over målstregen sådan som du plejer at køre den". Testeren skal forevise området efter målstregen. Hvis testpersonen ikke forstod instruktionen og udførte testen forkert, kan testen gentages.

### E. Testeren registrerer svarene på de følgende spørgsmål svarene:

1. I stand til at køre 10 m (ja/nej).
2. Kørselsretning (fremad/ baglæns).
3. Ekstremiteter der bidrager til fremdrift, styring eller bremsning (venstre hånd, højre hånd, venstre ben, højre ben). Markér de der bidrager.
4. Ekstremiteter der monitoreres i forhold til antal skubbecykler (venstre hånd, højre hånd, venstre ben, højre ben). Markér en. Ved personer med hemiplegi som anvender både en arm og et ben til fremdrift, monitoreres antal skubbecykler med benet.
5. Tid (til nærmeste sekund). Tid tages fra drivhjulsakslen passerer startstregen til den passerer målstregen. For at undgå acceleration af hastigheden skal testeren ikke åbenlyst monitorere tiden.
6. Totale antal skubbecykler (til sidste fulde cyklus). En cyklus starter ved den initiale kontakt mellem hånd og drivring eller mellem fod og gulv. Cyklussen er fuldendt når næste initiale kontakt starter.
7. Hvis en eller begge hænder anvendes ved skub fremad, begyndte testpersonen kontaktfasen mellem hånd og drivring, bagved drivringens toppunkt? (ja, nej, ikke anvendt).
8. Hvis en eller begge hænder anvendes ved skub fremad anvendte testpersonen under restitutionfasen generelt et skubbemønster hvor hånden var under drivringen? (ja, nej, ikke anvendt).
9. Hvis en eller flere fødder anvendes ved fremdrift begyndte testpersonen kontaktfasen mellem fod og underlag med knæene i mindre end 90° flexion fra fuld ekstension, og sluttede bevægelsen i mere 90° flexion (eller modsat hvis testpersonen kører baglæns)? (ja, nej, ikke anvendt).
10. Kommentar: (F.eks. siddestilling, arm- og kroppsstilling, greb, fodkontakt, konsistens, behov for træning, medbragt udstyr, forhold omkring kørestol).

### F. Testeren udregner følgende:

1. Hastighed:  $10m / \text{antal sekunder} = \text{antal meter pr. sekund}$
2. Skubbefrekvens (kadence):  $\text{antal cyklusser/sekunder.} = \text{antal cyklusser pr. sekund}$
3. Effekt:  $10m / \text{antal cyklusser} = \text{antal meter pr. cyklus}$