

Englische Originalautoren

*Jo-Anne Howe, Elizabeth L. Inness, Adriana Venturini, J. Ivan Williams  
& Molly C. Verrier*

Deutsche Übersetzung

*Carolin Barz, Aileen Currie, Katharina Gordt, Corinna Nerz, Michael Schwenk*

# Community Balance & Mobility Scale



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab



## EINLEITUNG

Die Folgen von Gleichgewichtsstörungen sind allgegenwärtig und haben einen erheblichen Einfluss auf die Aktivitäten des täglichen Lebens, Mobilität und soziale Teilhabe sowie Arbeits- und Freizeitaktivitäten. Die „Community Balance and Mobility Scale“ (CBM Scale) wurde entwickelt, um das Gleichgewicht und die Mobilität von Patienten zu bewerten, die, obwohl sie gehfähig sind, Gleichgewichtsstörungen haben, welche ihre Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben einschränken.

Das Folgende ist eine kurze Zusammenfassung der Schlüsseleigenschaften der CBM, die bislang bei Personen mit Schädel-Hirn-Trauma angewendet wurde. Inhaltsvalidität wurde unter der Einbeziehung von Patienten mit Schädel-Hirn-Trauma ( $n = 7$ ) und Klinikern ( $n = 17$ ) in dem Entwicklungsprozess der Items nachgewiesen. Die CBM zeigt sowohl für die Intra- als auch für die Inter-Rater-Reliabilität Intraklassen-Korrelationskoeffizienten (ICCs) von 0,977 und für die Test-Retest-Reliabilität von 0,898 und 0,975 auf, sowie ein Cronbach's Alpha von 0,96 für die interne Konsistenz.<sup>1</sup>

Zusätzliche Studien haben gezeigt, dass die CBM bei gehfähigen Patienten mit Schädel-Hirn-Trauma weniger anfällig für Deckeneffekte ist als die üblicherweise verwendete Berg Balance Skala und dass sie besser dazu geeignet ist, Veränderung in dieser leistungsstärkeren Gruppe zu erfassen.<sup>2</sup>

Die Konstruktvalidität der CBM wurde durch die Korrelation mit Labormessungen der dynamischen posturalen Kontrolle und Erhebungen zur Integration in die Gemeinschaft und zum Vertrauen in die eigene Gleichgewichtsfähigkeit belegt.<sup>2</sup> Statistisch signifikante Korrelationen wurden zwischen der CBM und Raum-Zeit-Parametern des Gangs, wie Gehgeschwindigkeit, Schrittlänge, Schrittweite und Schrittzeit ( $r$ -Werte reichen von 0,38 bis 0,87) aufgezeigt. Wichtig ist, dass die Variabilität in der Schrittlänge und Schrittzeit, welche als Marker für die dynamische Stabilität verwendet wurden, ebenfalls signifikant mit den CBM-Punktwerten korrelierten ( $r$ -Werte reichen von 0,46 bis 0,70). Signifikante Zusammenhänge wurden auch mit auf Basis einer Selbstauskunft erzielten Messdaten zum Vertrauen in die eigene Gleichgewichtsfähigkeit und zur Teilhabe an der Gemeinschaft mit Hilfe der Activities-specific Balance Confidence-Scale (ABC) ( $r = 0,60$ ) und dem Community Integration Questionnaire ( $r = 0,54$ ) erreicht.

Die CBM ist in der Lage, den Abbau der Gleichgewichtsfähigkeit, welcher mit zunehmendem Alter bei gesunden Personen auftritt, zu erfassen. Dies spricht für die Validität und Sensitivität der Skala.<sup>3</sup> Altersbezogene Daten von Gesunden über alle Dekaden hinweg werden von den Autoren zur Unterstützung bei der Interpretation von Patientendaten zur Verfügung gestellt. Für die Feststellung, ob und in welchem Grad Gleichgewichtseinschränkungen vorliegen, ist es hilfreich zu wissen, ob Patienten im Bereich der Werte von gesunden Altersgenossen liegen.

Klinische Rückmeldungen und Anwenderberichte haben gezeigt, dass die Skala auch für leistungsstärkere Probanden mit anderen Diagnosen als Schädel-Hirn-Traumata geeignet ist, jedoch sind weitere Studien notwendig.

Die positiven Ergebnisse belegen, dass die CBM ein reliables und valides klinisches Messinstrument zur Erkennung dynamischer Instabilität ist und sich gut dafür eignet, Veränderungen in der Leistungsfähigkeit bei leistungsstärkeren, gehfähigen Patienten mit Schädel-Hirn-Trauma zu beurteilen.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

howe.jo-anne@torontorehab.on.ca oder inness.liz@tor

1. Howe J, Inness E, Venturini A, Williams JI, Verrier MC. (2006) The Community Balance and Mobility Scale: A balance measure for individuals with traumatic brain injury. *Clinical Rehabilitation*, 20, 885-95.
2. Inness EL, Howe J, Niechwiej-Szwedo E, Jaglal S, McIlroy WE, Verrier MC. (2011) Measuring balance and mobility after traumatic brain injury: Validation of the Community Balance & Mobility Scale (CB&M). *Physiotherapy Canada*, 63 (2), 199-208.
3. Zbarsky, K, Parsley D, Clegg H, Welch T, Fernandes C, Jaglal S, Inness E, Williams J, McIlroy WE, Howe J. (2010) [Abstract] Community Balance & Mobility Scale (CB&M): Age-related reference values. *Physiotherapy Canada*, 62 (Suppl), 46.

# Community Balance & Mobility Skala (CBM)

## Durchführung und Auswertung

### TECHNISCHER AUFBAU:

Ein Großteil der Aufgaben der CBM Skala ist so angelegt, dass er in einem klinischen Umfeld auf einem ausgemessenen Raum durchgeführt werden kann. (Der Aufbau wird im Folgenden beschrieben.) Der Therapeut muss außerdem Zugang zu einem Treppenabschnitt (mindestens 8 Stufen) haben.

Die folgenden Materialien werden für die Testung benötigt:

- Stoppuhr (bevorzugt digital)
- Wäschekorb in durchschnittlicher Größe oder eine große, feste Kiste derselben Dimension
- 0,9 kg und 3,4 kg schwere Gewichte
- visuelles Ziel, das in Aufgabe 8 verwendet wird (ein Papierkreis mit 20 cm Durchmesser mit einem schwarzen Kreis mit 5 cm Durchmesser in der Mitte)
- Bohnensäckchen

### KLEIDUNG:

Der Proband sollte bequeme Kleidung und geschlossene, flache Schuhe tragen. Das Schuhwerk sollte bei nachfolgenden Testungen beibehalten werden. Der Proband darf während der Testung die Orthesen nutzen, die er im Alltag normalerweise trägt.

### BEWERTUNGSVERFAHREN:

**Benutzung von Hilfsmitteln:** Alle Aufgaben müssen ohne Hilfsmittel durchgeführt werden (mit einer Ausnahme bei Aufgabe 12 – Treppen hinabsteigen).

**Aufgaben mit Zeitmessung:** Das Uhrensymbol neben dem Titel einer Aufgabe zeigt an, dass bei dieser Aufgabe die Zeit gestoppt wird.

**Demonstration der Aufgaben:** Um sicherzustellen, dass die Aufgabe verstanden wurde, sollte der Therapeut alle Aufgaben vormachen, während er den Proband instruiert.

**Standardisierte Ausgangsposition:** Wenn nicht anders angegeben, sollte die folgende Ausgangsposition eingenommen werden: aufrechter Stand, die Füße stehen leicht auseinander, die Arme hängen an den Seiten, der Kopf ist in Neutralstellung mit Blick nach vorne, die Zehen berühren die Startlinie.

**Bewertung der Ausführung:** Der erste Versuch wird bewertet. Lediglich in Fällen, in denen es offensichtlich ist, dass der Proband die Aufgabe nicht verstanden hat, sind eine erneute Instruktion und ein zweiter Versuch erlaubt.

Der Therapeut sollte die Leistung des Probanden im Vergleich zu einem jungen Erwachsenen mit einem normalen neuro-muskuloskelettalen System beurteilen.

Die Skalenbeschreibung ist detailliert und präzise. Es wird empfohlen, dass die Bewertungskriterien einschließlich der Kriterien, wann der Test vorüber ist, vor der Testung gründlich gelesen werden.

**Probandensicherheit:** Wenn der Proband der klinischen Beurteilung des Therapeuten nach bei der Durchführung eines Teils oder bei allen Aufgaben unsicher scheint, sollte der Proband diese nicht durchführen. Wenn eine Aufgabe nur teilweise durchgeführt werden kann, erfolgt die Bewertung nach den Bewertungskriterien, die Aufgabe wird mit "0" Punkten bewertet, wenn diese nicht durchgeführt wurde.

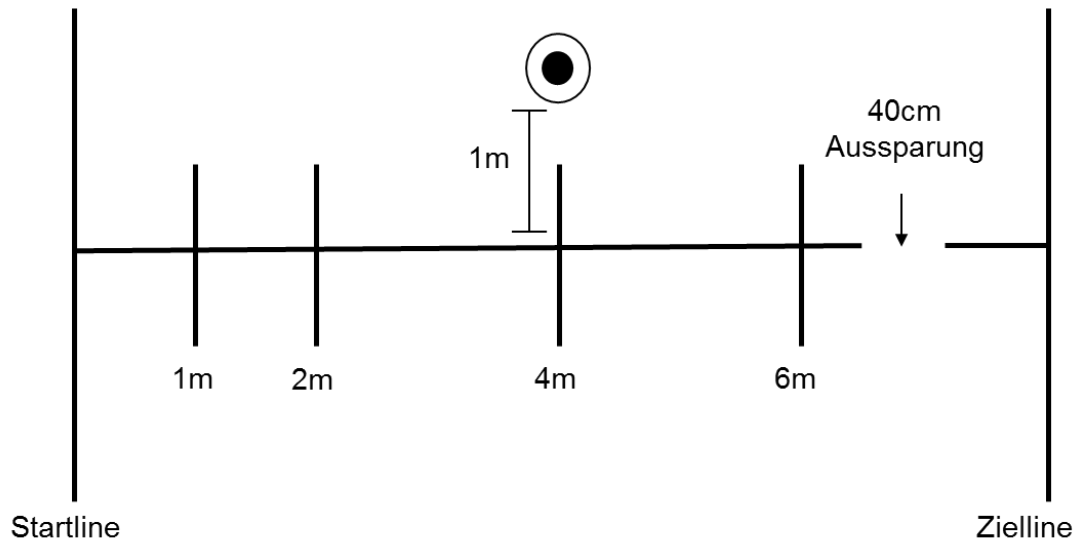
**Pausen:** Pausen zwischen den Aufgaben sind, sofern erforderlich, erlaubt.

### **Begriffsdefinition**

**Gleichgewichtsreaktionen:** Für den Zweck dieser Messung wird der Begriff ‚Gleichgewichtsreaktionen‘ als die Anwendung von Bewegungsstrategien des Rumpfes und der Gliedmaßen definiert, um den Körperschwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche zu halten.

### **Die Strecke**

**Aufbau:** Für die Testung wird eine Fläche von 10 x 2 m empfohlen. Die Strecke ist eine 8 m lange Linie mit einer dazu senkrechten Start- und Ziellinie. Diese kann mit Farbe oder Klebeband 5 cm breit auf dem Fußboden angebracht werden. Die 1-m-, 2-m-, 4-m- und 6-m-Marken sollten angegeben werden. Falls ein Klebeband verwendet wird, wird empfohlen, für die Aufgaben 3 und 4 ein 40 cm langes Stück, wie in der unten stehenden Abbildung beschrieben, auszusparen. Das visuelle Ziel für die Aufgaben 8 und 11 wird in Höhe der 4-m-Marke auf Augenhöhe des Probanden im Abstand von 1 m zur Außenkante des Klebebands angebracht.



### **Verwendung der Strecke für die Messung:**

Die Strecke wird in zweifacher Weise zur Messung der Gleichgewichtsaufgaben verwendet:

1. als eine direkte Messgröße, wenn die Platzierung des Fußes auf der Linie ein Teil der Bewertungskriterien ist, z.B. Tandemgang.
2. als eine Referenz, um anzuzeigen, ob der Proband während der Aufgabe (z.B. gehen und umschauen) geradeaus geht oder ob er von der geraden Bahn abweicht.

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

CBM Aufgaben	Informationen	Seite	Punkte	Zeit				
<b>1) Einbeinstand</b> 0 nicht in der Lage, einbeinig zu stehen 1 2,00 bis 4,49 Sek. 2 4,50 bis 9,99 Sek. 3 10,00 bis 19,99 Sek. 4 $\geq 20,00$ Sek. 5 45,00 Sek., stabil und koordiniert	"Schauen Sie geradeaus."  Der Test ist vorüber, sobald sich das Standbein von der Startposition entfernt oder das andere Bein den Boden berührt.	links						
		rechts						
<b>2) Tandemgang</b> 0 nicht in der Lage 1 1 Schritt 2 2 bis 3 aufeinanderfolgende Schritte 3 > 3 aufeinanderfolgende Schritte 4 > 3 aufeinanderfolgende Schritte 5 7 aufeinanderfolgende Schritte <table style="display: inline-table; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <tr> <td style="font-size: 2em;">}</td> <td>Fersen-Zehen- Abstand &lt;8 cm (nur für Level 2 &amp; 3)</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 2em;">}</td> <td>in guter Linienführung = Fersen-Zehen-Kontakt und Füße gerade (nur für Level 3 &amp; 4)</td> </tr> </table>	}	Fersen-Zehen- Abstand <8 cm (nur für Level 2 & 3)	}	in guter Linienführung = Fersen-Zehen-Kontakt und Füße gerade (nur für Level 3 & 4)	"Schauen Sie geradeaus auf den Boden, nicht auf Ihre Füße."			
	}	Fersen-Zehen- Abstand <8 cm (nur für Level 2 & 3)						
}	in guter Linienführung = Fersen-Zehen-Kontakt und Füße gerade (nur für Level 3 & 4)							
<b>3) 180°-Tandem-Drehung</b> 0 nicht in der Lage, Tandemstand zu halten 1 Tandemstand gehalten, aber unfähig, das Gewicht von den Fersen zu lösen oder die Drehung zu initiieren 2 Drehung initiiert, aber keine 180° 3 vollendete 180°-Drehung, aber diskontinuierlich (d.h. Pause im Zehenstand) 4 vollendete 180°-Drehung in einer kontinuierlichen Drehung, aber kann Endposition nicht halten 5 vollendete 180°-Drehung in einer kontinuierlichen Drehung und kann Endposition halten	Der Test ist vorüber, wenn der Proband die Fersen absetzt oder die Position verlässt.							
<b>4) Seitliches Fußrutschen</b> 0 nicht in der Lage 1 1 seitliche Drehung 2 2 seitliche Drehungen 3 $\geq 3$ seitliche Drehungen, aber < 40 cm 4 40 cm auf Fersen oder Zehen und/oder nicht in der Lage, Endposition zu kontrollieren 6 40 cm, kontinuierliche, rhythmische Bewegung mit kontrolliertem Stopp	Der Test ist vorüber, wenn der Proband hüpfet oder das angehobene Bein den Boden berührt.	links						
		rechts						
<b>5) Vorwärts springen</b> 0 nicht in der Lage 1 1-2 Sprünge, unkontrolliert 2 2 Sprünge, kontrolliert, aber weniger als 1 m	Der Test ist vorüber, wenn das andere Bein den Boden berührt.	links						
		rechts						

3	1 m mittels 2 Sprüngen, aber Schwierigkeiten, die Landung zu halten (Absetzen)			
4	1 m mittels 2 Sprüngen, aber Schwierigkeiten, die Landung zu kontrollieren (springt oder dreht)			
5	1 m mittels 2 Sprüngen, koordiniert mit stabiler Landung			
<b>6) Aufheben und Gehen</b>				
0	nicht in der Lage, etwas aufzuheben			
1	nur in der Lage, etwas aufzuheben, aber nicht, weiterzugehen			
2	aufheben und aufrichten, aber kann Vorwärtsbewegung nicht fließend beibehalten			
3	aufheben und gehen, kontinuierlich, ≤ 8,00 Sek., Ausfallschritt			
4	aufheben und gehen, kontinuierlich, ≤ 8,00 Sek., übermäßige Gleichgewichtsreaktion			
5	aufheben und gehen, kontinuierlich, ≤ 4,00 Sek.			
<b>7) Seitliches Kreuzen</b>				
0	nicht in der Lage, ohne Unterstützung einen Kreuzschritt in beide Richtungen zu machen			
1	1 Kreuzschritt in beide Richtungen			
2	1 oder mehr Zyklen, aber trifft nicht immer die Linie			
3	2 Zyklen, trifft bei jedem Schritt die Linie			
4	2 Zyklen, trifft bei jedem Schritt die Linie, 12,00-15,00 Sek.			
5	2 Zyklen, trifft bei jedem Schritt die Linie, < 12,00 Sek., koordinierter Seitenwechsel			
<b>8) Gehen und sich umschaun</b>				
0	nicht in der Lage (stoppt)			
1	absolviert die Aufgabe, verliert visuelle Fixation vor oder bei der 4-m-Marke	links		
2	absolviert die Aufgabe, verliert visuelle Fixation nach der 4-m-Marke			
3	absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation zwischen 2-6-m-Marke, macht aber einen Ausfallschritt			
4	absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation zwischen 2-6-m-Marke, tritt neben Linie			
5	absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation, kontrolliert und koordiniert, ≤ 7,00 Sek.	rechts		
<b>9) Rennen mit kontrolliertem Stopp</b>				
0	nicht in der Lage, zu rennen			
1	rennt, Zeit > 5,00 Sek.			
2	rennt, Zeit > 3,00 aber ≤ 5,00 Sek., unkontrollierter Stopp			
3	rennt, Zeit > 3,00 aber ≤ 5,00 Sek., kontrollierter Stopp, beide Füße auf der Linie			
4	rennt, Zeit ≤ 3,00 Sek., unkontrollierter Stopp			
5	rennt, Zeit ≤ 3,00 Sek., kontrollierter Stopp, beide Füße auf der Linie, koordiniert und rhythmisch			



<p><b>10) Vorwärts und rückwärts gehen</b></p> <p>0 nicht in der Lage</p> <p>1 absolviert die Aufgabe, muss aber stoppen um das Gleichgewicht wieder zu finden</p> <p>2 absolviert die Aufgabe mit verminderter Geschwindigkeit, Zeit &gt; 11,00 Sek. oder braucht 4 oder mehr Schritte für die Drehung</p> <p>3 absolviert die Aufgabe in ≤ 11,00 Sek. und/oder tritt beim Rückwärtsgehen neben die Linie</p> <p>4 absolviert die Aufgabe in ≤ 9,00 Sek. und/oder Ausfallschritt während oder direkt nach der Drehung</p> <p>5 absolviert die Aufgabe in ≤ 7,00 Sek., hält Kurs</p>	<p>„Gehen Sie so schnell wie möglich, aber in einem Tempo, bei dem Sie sich sicher fühlen.“</p>			
<p><b>11) Gehen, umschaun und tragen</b></p> <p>0 nicht in der Lage (stoppt)</p> <p>1 absolviert die Aufgabe, verliert visuelle Fixation vor oder bei der 4-m-Marke</p> <p>2 absolviert die Aufgabe, verliert visuelle Fixation nach der 4-m-Marke</p> <p>3 absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation zwischen 2-6-m-Marke, macht aber einen Ausfallschritt</p> <p>4 absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation zwischen 2-6-m-Marke, tritt neben Linie</p> <p>5 absolviert die Aufgabe, hält visuelle Fixation, kontrolliert und koordiniert, ≤ 7,00 Sek.</p>	<p>„Gehen Sie in Ihrer gewohnten Geschwindigkeit.“</p>	links		
<p><b>12) Treppen hinabsteigen</b></p> <p>0 nicht in der Lage, 1 Stufe abwärts zu gehen, benötigt Handlauf oder Unterstützung</p> <p>1 in der Lage, eine Stufe abwärts zu gehen</p> <p>2 in der Lage, 3 Stufen abwärts zu gehen, egal welches Schrittmuster</p> <p>3 3 Stufen, alternierend oder ganzer Treppenabsatz im Nachziehschritt</p> <p>4 alle Stufen, alternierend, unkontrolliert</p> <p>5 alle Stufen, alternierend, rhythmisch und koordiniert</p> <p>+1 wenn ein Korb getragen werden kann</p>	<p>} ohne Gehstock</p>			
<p><b>13) Treppensteigen X 1 Stufe</b></p> <p>0 nicht in der Lage, eine Stufe hoch zu steigen, benötigt Handlauf oder Unterstützung</p> <p>1 steigt hoch, benötigt Handlauf oder Unterstützung</p> <p>2 steigt hoch und hinab (1 Zyklus)</p> <p>3 vollendet 5 Zyklen</p> <p>4 vollendet 5 Zyklen in ≥ 6,00 aber &lt; 10,00 Sek.</p> <p>5 vollendet 5 Zyklen in ≤ 6,00 Sek., rhythmisch.</p>	<p>Es ist nicht zulässig, auf die Füße zu schauen.</p> <p>„Versuchen Sie es, so schnell Sie können, ohne dabei auf Ihre Füße zu schauen.“</p>	links		
<p><b>Datum:</b> _____</p> <p><b>Unterschrift:</b> _____</p>	<p><b>Gesamtpunktzahl</b></p>			<p>96</p>

## 1) Einbeinstand



- a) Durchführung mit dem rechten Bein
- b) Durchführung mit dem linken Bein

**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition.

**Probandenanweisung:** „Stehen Sie auf Ihrem rechten/linken Bein und halten Sie diese Position so lange Sie können (bis maximal 45 Sekunden). Schauen Sie dabei geradeaus.“

**Therapeuteninformation:** Die Zeitmessung startet, sobald ein Fuß des Probanden den Boden verlässt. Es ist dem Probanden nicht erlaubt, sich mit dem angehobenen Bein am Standbein abzustützen.

**Abbruchkriterium:** Die Zeitmessung endet, sobald sich das Standbein von der Startposition entfernt oder das andere Bein den Boden berührt.

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, den Einbeinstand selbstständig zu halten  
(nur in der Lage, das Bein für kurze Momente nicht zu belasten)
- 1 in der Lage, den Einbeinstand für 2,00 - 4,49 Sek. zu halten
- 2 in der Lage, den Einbeinstand für 4,50 - 9,99 Sek. zu halten
- 3 in der Lage, den Einbeinstand für 10,00 - 19,99 Sek. zu halten
- 4 in der Lage, den Einbeinstand für  $\geq 20,00$  Sek. zu halten
- 5 in der Lage, den Einbeinstand für 45,00 Sek. in einer stabilen und koordinierten Art und Weise zu halten

**Nicht zulässig:** übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen

## 2) Tandemgang



**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition - ein Fuß ist auf der 8-m-Linie positioniert.

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie auf der Linie, die Ferse berührt die Zehen. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Schauen Sie geradeaus auf die Linie, nicht auf Ihre Füße. Ich sage Ihnen, wann Sie stehen bleiben können.“

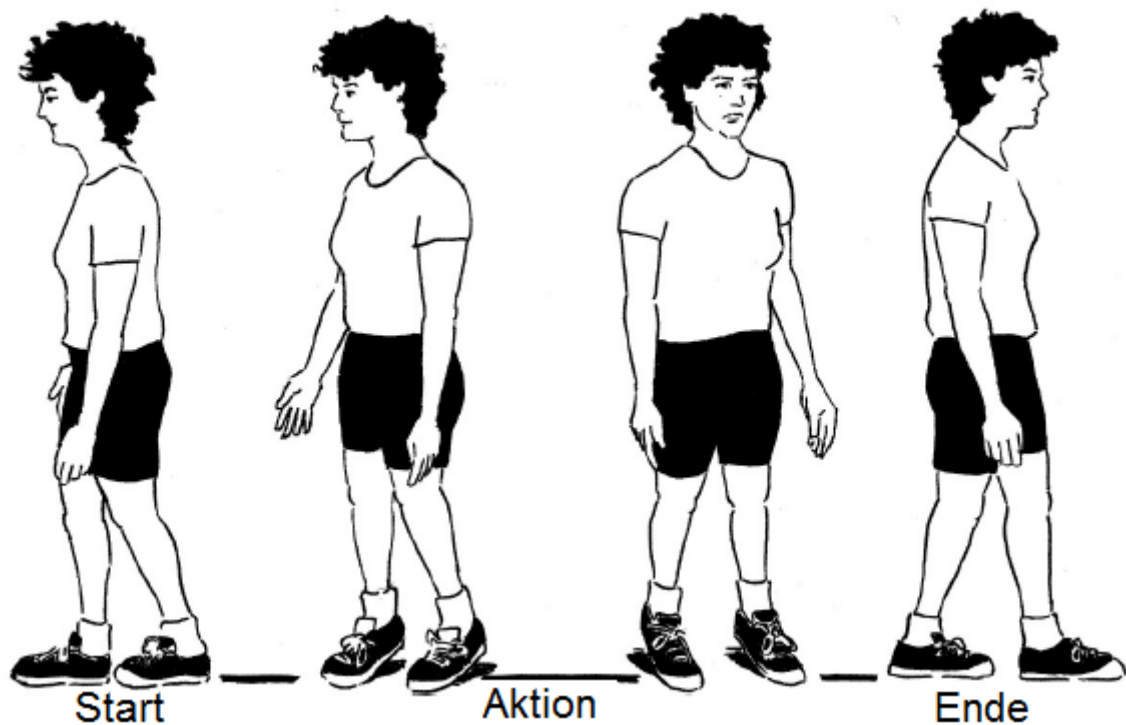
**Therapeuteninformation:** Wenn möglich, sollte der Proband maximal 7 Schritte machen. Für die Bewertung zählen nur die aufeinanderfolgenden Schritte, bei denen die Ferse auf der Linie ist und der Fersen-Zehen-Abstand  $\leq 8\text{cm}$  ist.

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, selbstständig 1 Schritt auf der Linie zu gehen (benötigt Hilfe, Unterstützung durch die oberen Extremitäten oder einen Ausfallschritt)
- 1 in der Lage, 1 Schritt selbstständig zu gehen. Es ist zulässig, wenn die Zehen nach außen zeigen
- 2 in der Lage, 2 bis 3 Schritte hintereinander auf der Linie zu gehen. Es ist zulässig, wenn die Zehen nach außen zeigen
- 3 in der Lage, mehr als 3 Schritte hintereinander auf der Linie zu gehen. Es ist zulässig, wenn die Zehen nach außen zeigen
- 4 in der Lage, mehr als 3 Schritte hintereinander auf der Linie zu gehen, mit guter Linienführung (Fersen-Zehen-Kontakt, Füße gerade auf der Linie, die Zehen zeigen nicht nach außen), zeigt aber übermäßige Gleichgewichtsreaktionen
- 5 in der Lage, 7 Schritte hintereinander auf der Linie zu gehen, mit guter Linienführung (Fersen-Zehen-Kontakt, Füße gerade auf der Linie, die Zehen zeigen nicht nach außen)

**Nicht zulässig:** übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen

### 3) 180°-Tandem-Drehung



**Ausgangsposition:** Tandemstand auf dem freiliegenden Stück der Spur (siehe Abbildung zum Aufbau), Ferse an den Zehen ausgerichtet, Zehen zeigen nicht nach außen, Arme seitlich am Körper, Kopf in neutraler Position und Blick nach vorne. Der Proband darf wählen, welcher Fuß vorne steht, und darf Hilfe oder Unterstützung durch die Arme nutzen, um den Tandemstand einzunehmen, aber nicht, um ihn zu halten.

**Probandenanweisung:** „*Heben Sie Ihre Fersen etwas an, drehen Sie sich ohne Anzuhalten soweit, bis Sie zur gegenüberliegenden Seite blicken. Setzen Sie Ihre Fersen wieder ab und halten Sie Ihr Gleichgewicht in dieser Position.*“

**Therapeuteninformation:** Wenn der rechte Fuß im Tandemstand vorne ist, dreht der Proband nach links. Wenn der linke Fuß in der Tandemposition vorne ist, dreht der Proband nach rechts. Der Therapeut darf dem Probanden helfen, die Ausgangsposition einzunehmen.

**Abbruchkriterium:** Der Test ist vorüber, wenn der Proband die Fersen absetzt oder die Fußposition verlässt.

**Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, Tandemstand selbstständig zu halten (benötigt Hilfe oder Unterstützung durch die obere Extremität)
- 1 in der Lage, Tandemstand selbstständig zu halten, aber nicht in der Lage, Fersen zu entlasten und/oder Drehung zu initiieren
- 2 in der Lage, Drehung zu initiieren, aber nicht in der Lage, eine 180°-Drehung zu vollenden
- 3 in der Lage, sich um 180° zu drehen, aber mit Unterbrechungen (Pause auf den Zehen während der Drehung)
- 4 in der Lage, sich am Stück um 180° zu drehen, aber nicht in der Lage, Endposition zu halten  
**Nicht zulässig:** Fersen-Zehen-Abstand > 8 cm
- 5 in der Lage, sich am Stück kontrolliert um 180° zu drehen und Endposition zu halten (in der Endposition dürfen Füße etwas nach außen gedreht sein)  
**Nicht zulässig:** Fersen-Zehen-Abstand > 8 cm;  
übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen

#### 4) Seitliches Fußrutschen



Das seitliche Fußrutschen ist definiert als wechselseitiges Drehen auf der Ferse und den Zehen eines Fußes während der Seitwärtsbewegung.

- a) Nach rechts bewegen, wenn die Aufgabe mit dem rechten Bein absolviert wird.
- b) Nach links bewegen, wenn die Aufgabe mit dem linken Bein absolviert wird.

**Ausgangsposition:** Einbeinig (linkes/rechtes Bein) auf der Linie stehend, seitlich neben der Aussparung. Arme seitlich am Körper. Der Fuß steht senkrecht zur Linie.

**Probandenanweisung:** „Stehen Sie auf Ihrem rechten/linken Bein und bewegen Sie sich seitwärts, indem Sie sich abwechselnd auf der Ferse und den Zehen drehen. Führen Sie die Bewegung solange aus, bis Sie die Linie erreichen und halten Sie Ihr Gleichgewicht in dieser Position.“

**Therapeuteninformation:** Der Proband bewegt sich seitlich entlang der Aussparung der Linie (40 cm). Für die Bewertung: eine seitliche Drehung ist definiert als entweder eine Drehung auf der Ferse mit den Zehen in der Luft oder auf den Zehen mit der Ferse in der Luft.

**Abbruchkriterium:** Wenn der Proband einen Schritt macht, springt oder den Boden mit dem anderen Fuß berührt.

**Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, Einbeinstand selbstständig zu halten (benötigt Hilfe oder Unterstützung durch die obere Extremität)
- 1 in der Lage, 1 seitliche Drehung auf Ferse oder Zehen durchzuführen
- 2 in der Lage, 2 seitliche Drehungen auf Ferse oder Zehen durchzuführen
- 3 in der Lage,  $\geq 3$  seitliche Drehungen durchzuführen, aber nicht in der Lage, die 40 cm zu überwinden
- 4 in der Lage, 40 cm seitlich drehend auf der Ferse oder den Zehen zu überwinden

**Zulässig:** wenn die Endposition nicht gehalten werden kann

- 5 in der Lage, 40 cm mit kontinuierlicher, rhythmischer Bewegung zu überwinden, weist einen kontrollierten Stopp auf, indem der Einbeinstand kurz gehalten wird

**Nicht zulässig:** Pause während der Drehung, um das Gleichgewicht wieder zu erlangen,

Abweichung von der geraden Linie,

übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen,

übermäßige Rotation des Rumpfes während der Drehung

## 5) Vorwärts springen

- a) Durchführung mit dem rechten Bein
- b) Durchführung mit dem linken Bein

**Ausgangsposition:** Einbeinstand auf dem rechten/linken Bein mit ganzem Fuß auf der Linie, die Ferse ist auf der Innenseite der Startlinie positioniert.

**Probandenanweisung:** „*Stehen Sie auf Ihrem rechten/linken Fuß. Springen sie zweimal gerade nach vorne der Linie entlang, um die 1-m-Marke mit Ihrer Ferse zu überqueren. Halten Sie am Ende das Gleichgewicht auf dem linken/rechten Bein.*“

**Therapeuteninformation:** Es wird empfohlen, dass der Therapeut vor Beginn der Aufgabe die Sicherheit des Probanden beurteilt, indem er den Probanden auf der Stelle hüpfen lässt. Die 1-m-Marke ist erfolgreich überwunden, wenn die Ferse des Probanden die 1-m-Linie berührt oder hinter der 1-m-Linie ist.

**Abbruchkriterium:** Wenn der Proband zwischen den Sprüngen mit dem anderen Bein den Boden berührt

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, Einbeinstand selbstständig zu halten oder zu springen (benötigt Hilfe oder Unterstützung durch die obere Extremität)
- 1 in der Lage, 1 oder 2 Sprünge mit schlechter Kontrolle durchzuführen (d.h. nicht in der Lage, die Landung auf einem Bein kurz zu halten/ die 1-m-Marke zu überwinden)
- 2 in der Lage, 2 aufeinanderfolgende, kontrollierte Sprünge durchzuführen, aber nicht in der Lage, die 1-m-Marke zu überwinden
- 3 in der Lage, die 1-m-Marke mit 2 Sprüngen zu überwinden, aber nicht in der Lage, auf einem Bein zu landen (d.h. anderer Fuß berührt Boden oder Schritt mit anderem Bein beim Landen)

**Zulässig:** Abweichung von der Linie

- 4 in der Lage, die 1-m-Marke mit 2 Sprüngen zu überwinden, aber Schwierigkeiten, die Landung zu kontrollieren (d.h. springt oder dreht auf dem Standbein)

**Zulässig:** Abweichung von der Linie

**Nicht zulässig:** Absetzen oder Schritt mit dem anderen Bein zur Stabilisierung der Landung

- 5 in der Lage, die 1-m-Marke mit 2 koordinierten Sprüngen zu überwinden und stabile Landung zu halten

**Nicht zulässig:** Abweichung von der Linie,

übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen





## 6) Aufheben und Gehen

**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition. Das Bohnensäckchen liegt zur rechten/linken Seite der 2-m-Marke, abhängig davon, welche Hand der Proband benutzt.

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie vorwärts und bücken Sie sich - ohne anzuhalten - um das Bohnensäckchen aufzuheben und gehen Sie dann weiter die Linie entlang.“

**Therapeuteninformation:** Bei dieser Aufgabe wird nur die Hälfte der Strecke benötigt. Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß des Probanden den Boden verlässt und endet, wenn beide Füße die 4-m-Marke überquert haben. Der Proband soll für diese Aufgabe die weniger betroffene Hand verwenden. Dies verhindert eine Verzerrung der Bewertung der Gleichgewichtsfunktion durch Einschränkungen der oberen Extremitäten.

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, sich zu bücken, um das Bohnensäckchen selbstständig aufzuheben (benötigt Hilfe oder Unterstützung durch die obere Extremität)
- 1 in der Lage, sich zu bücken, aber nicht in der Lage, im Bücken das Bohnensäckchen aufzuheben oder sich selbstständig aufzurichten (benötigt Hilfe oder berührt mit den Händen den Boden)
- 2 in der Lage, sich selbstständig zu bücken und das Bohnensäckchen aufzuheben, zögert aber im weiteren Ablauf
- 3 in der Lage, sich ohne zu zögern in einer kontinuierlichen Bewegung zu bücken, das Bohnensäckchen aufzuheben und weiterzugehen,  $\leq 8,00$  Sek., benötigt Ausfallschritt
- 4 in der Lage, sich ohne zu zögern in einer kontinuierlichen Bewegung zu bücken, das Bohnensäckchen aufzuheben und weiterzugehen,  $\leq 8,00$  Sek., zeigt übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen  
**Nicht zulässig:** Abweichung von der Linie
- 5 in der Lage, sich ohne zu zögern in einer kontinuierlichen, rhythmischen Bewegung zu bücken, das Bohnensäckchen aufzuheben und weiterzugehen,  $\leq 4,00$  Sek.  
**Nicht zulässig:** Abweichung von der Linie, zeigt übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen



## 7) Seitliches Kreuzen

**Ausgangsposition:** Auf der 2-m-Marke stehend, Füße senkrecht zur Linie, die Zehen beider Füße sollten die Spur überdecken.

**Probandenanweisung:** „Bewegen Sie sich seitlich entlang der Linie, indem Sie immer wieder das eine Bein vorne über das andere kreuzen. Platzieren Sie bei jedem Schritt einen Teil Ihres Fuß auf der Linie. Wechseln Sie die Richtung immer, wenn ich „Wechsel!“ rufe. Machen Sie das, so schnell Sie können, jedoch in einem Tempo, in dem Sie sich sicher fühlen.“

**Therapeuteninformation:** Der Proband bewegt sich seitlich zwischen der 2-m- und der 4-m-Marke auf der Linie vor und zurück, indem er wiederholend ein Bein vorne über das andere kreuzt. Es ist zulässig, dass der Proband auf die Linie schaut, um die Platzierung der Füße zu überwachen.



**Ein Kreuzschritt** beinhaltet das Überkreuzen eines Beines, um es neben dem anderen abzustellen und das hintere Bein in eine nicht gekreuzte Position zu stellen.

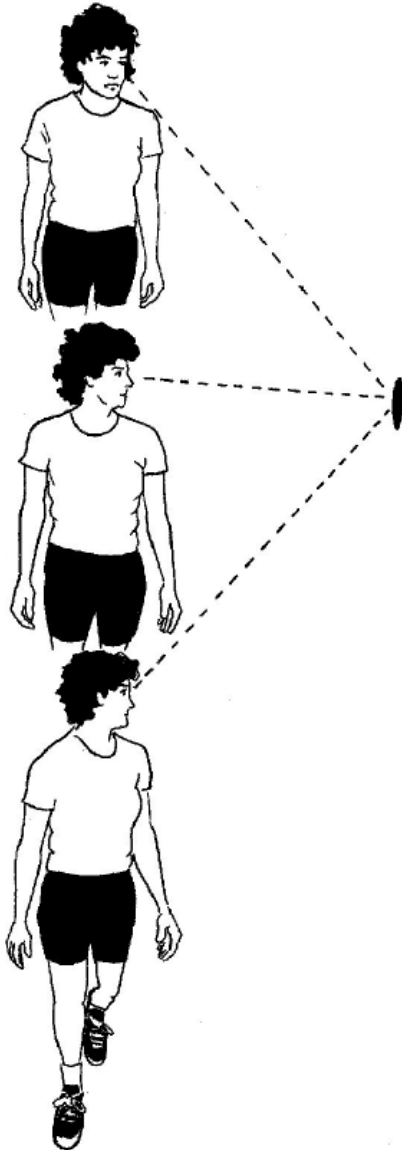
**Ein Zyklus** besteht aus Kreuzschritten über 2 m hin und zurück. Der Test erfordert, dass der Proband 2 Zyklen (insgesamt 8 m) durchführt. Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß den Boden verlässt, und endet, wenn beide Füße die Ziel-Marke überqueren. Durch den Ausruf „Wechsel!“ werden dem Probanden die Richtungswechsel angekündigt. Dies geschieht, wenn ein Fuß die 4-m- und die 2-m-Marke überquert. Der Proband soll glauben, dass die Richtungswechsel zufällig sind.

**Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, einen Kreuzschritt in beide Richtungen auszuführen ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder Unterstützung zu benötigen
- 1 in der Lage, einen Kreuzschritt in beide Richtungen auszuführen ohne Unterstützung zu benötigen, aber nicht in der Lage, die Linie mit dem Fuß zu berühren
- 2 in der Lage, einen oder mehrere Zyklen (von der 2-m-Marke hin und zur 2-m-Marke zurück) durchzuführen, aber nicht in der Lage, bei jedem Fußkontakt die Linie zu berühren
- 3 in der Lage, zwei Zyklen (zweimal von der 2-m-Marke hin und zur 2-m-Marke zurück) durchzuführen und in der Lage, bei jedem Fußkontakt die Linie zu berühren
- 4 in der Lage, zwei Zyklen wie in Level 3 beschrieben in 12,00 - 15,00 Sekunden durchzuführen und in der Lage, bei jedem Fußkontakt die Linie zu berühren
- 5 in der Lage, zwei Zyklen in weniger als 12,00 Sekunden kontinuierlich, rhythmisch mit koordinierten Richtungswechseln sofort nach der verbalen Anweisung durchzuführen

## 8) Gehen und sich umschauen

- a) Durchführung mit Blick nach rechts
- b) Durchführung mit Blick nach links



**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition. (Siehe Abbildung zum Aufbau der visuellen Aufgabe, Kreis hängt in Augenhöhe 1 m von der 4-m-Marke entfernt)

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie in Ihrer gewohnten Geschwindigkeit bis zum Ende der Linie. Ich werde Ihnen sagen, wenn Sie auf den Kreis schauen sollen. Schauen Sie weiter auf den Kreis, während Sie daran vorbeigehen. Ich werde Ihnen sagen, wenn Sie wieder geradeaus schauen sollen. Versuchen Sie, während des Gehens nicht von der Linie abzuweichen.“

**Therapeuteninformation:** Die Bewertung erfolgt, wie in den Richtlinien definiert, unabhängig von der Beeinträchtigung des Probanden (verminderte Kopf-, Rumpfrotation). Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß den Boden verlässt und endet, wenn beide Füße die Ziel-Marke (8 m) überqueren.

- 1) Bei der 2-m-Marke zum Probanden sagen: „Schauen Sie auf den Kreis“.
- 2) Hinweis: „Schauen Sie weiter über die Schulter auf den Kreis“, bis der Proband die 6-m-Markierung erreicht hat.
- 3) Bei der 6-m-Marke zum Probanden sagen: „Schauen Sie geradeaus und gehen Sie bis zum Ende der Linie.“

**Bewertungsposition:** So stehen, dass die Fähigkeit des Probanden, die Fixierung aufrechtzuerhalten, genau beobachtet werden kann. Dies ist neben der Zielscheibe. Deshalb könnte eine zweite Person benötigt werden, welche neben dem Probanden hergeht, um dessen Sicherheit zu gewährleisten. Es ist zulässig, den Probanden bei jedem Abschnitt daran zu erinnern, wo er hinschauen soll.

Um die andere Richtung zu testen, wird die Aufgabe von der Ziellinie aus wiederholt.

**Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, zu gehen und sich gleichzeitig umzuschauen (muss zum Schauen stoppen, benötigt Hilfe oder Unterstützung der oberen Extremität)
- 1 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und visuelle Fixation zu initiieren, aber verliert visuelle Fixation des Kreises vor oder bei der 4-m-Marke
- 2 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und sich umzuschauen, aber verliert visuelle Fixation nach der 4-m-Marke (d.h. beim Zurückschauen über die Schulter)
- 3 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, macht aber einen Ausfallschritt
- 4 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, kommt aber im Verlauf der Aufgabe von der Linie ab
- 5 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, behält gleichmäßig und koordiniert den geraden Weg bei, Zeit  $\leq 7,00$  Sek.

**Nicht zulässig:** ungleichmäßige oder verminderte Geschwindigkeit,  
auf die Füße schauen



## 9) Rennen mit kontrolliertem Stopp

**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition.

**Probandenanweisung:** „*Rennen Sie, so schnell Sie können, bis zum Ende der Linie. Halten Sie abrupt mit beiden Füßen auf der Ziel-Marke an und behalten Sie diese Position bei.*“

**Therapeuteninformation:** Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß des Probanden den Boden verlässt, und endet, wenn beide Füße die Ziel-Marke erreichen. Es spielt keine Rolle, ob die Füße nacheinander oder gleichzeitig die Ziellinie erreichen.

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, zu rennen (beide Füße verlassen den Boden für einen kurzen Augenblick), zeigt eher schnelles Gehen oder springt von einem Bein auf das andere
- 1 in der Lage, zu rennen, Zeit > 5,00 Sek.
- 2 in der Lage, zu rennen, Zeit > 3,00 Sek., aber ≤ 5,00 Sek., aber nicht in der Lage, kontrolliert mit beiden Füßen auf der Ziel-Marke zu stoppen (benötigt Ausfallschritt oder zeigt übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen)
- 3 in der Lage, zu rennen, Zeit > 3,00 Sek., aber ≤ 5,00 Sek., und kontrolliert mit beiden Füßen auf der Ziel-Marke zu stoppen
- 4 in der Lage, zu rennen, Zeit ≤ 3,00 Sek., aber nicht in der Lage, kontrolliert mit beiden Füßen auf der Ziel-Marke zu stoppen (benötigt Ausfallschritt oder zeigt übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen)
- 5 in der Lage, koordiniert und rhythmisch zu rennen und kontrolliert mit beiden Füßen auf der Ziel-Marke zu stoppen, Zeit ≤ 3,00 Sek.

**Nicht zulässig:** übermäßige Verwendung von Gleichgewichtsreaktionen



## 10) Vorwärts und rückwärts gehen



**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition.

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie geradeaus bis zur Markierung der halben Strecke, drehen Sie sich um und gehen Sie rückwärts weiter, bis ich „Stopp“ sage. Versuchen Sie, die Linie nicht zu verlassen. Gehen Sie so schnell Sie können, jedoch in einem Tempo, bei dem Sie sich sicher fühlen.“

**Therapeuteninformation:** Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß des Probanden den Boden verlässt und endet, wenn beide Füße die 8-m-Marke erreichen.

Der Proband dreht sich an der 4-m-Marke um. Dabei ist es egal, in welche Richtung er dreht.

Zum Zählen der benötigten Schritte für die Drehung:

- Der erste Schritt in der Drehung weicht von der geradeaus gerichteten Bewegungsbahn ab.
- Der letzte Schritt in der 180°-Drehung beendet diese, orientiert sich in Richtung Startlinie und initiiert das Rückwärtsgehen.

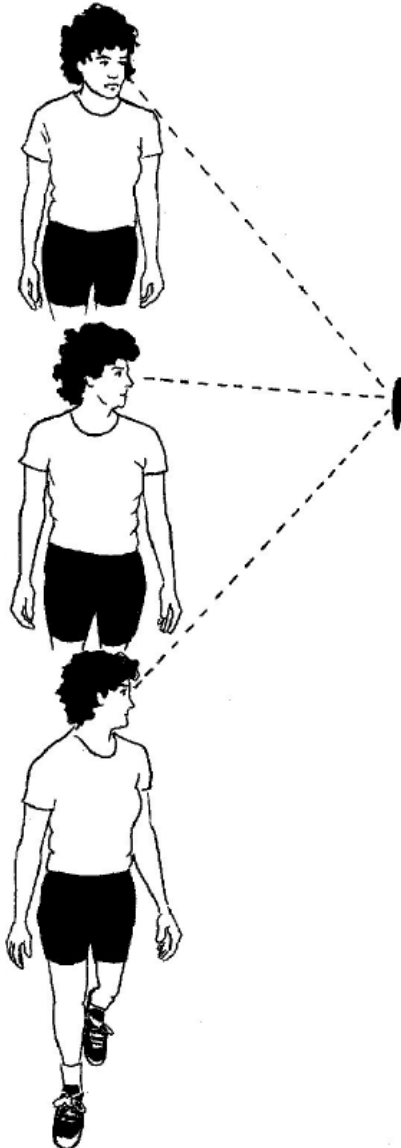
Es ist auch zulässig, auf einem Bein zu drehen, anstatt mehrere Schritte zu machen.

### Bewertung:

- |   |   |
|---|---|
| 0 | nicht in der Lage, die Aufgabe zu erfüllen (benötigt Hilfe oder Unterstützung durch die obere Extremität)   |
| 1 | in der Lage, die Aufgabe selbstständig zu erfüllen, muss aber während der Aufgabe stoppen, um das Gleichgewicht wieder zu erlangen  |
| 2 | in der Lage, die Aufgabe ohne zu stoppen zu erfüllen, muss aber die Geschwindigkeit erheblich reduzieren, d.h. Gesamtzeit > 11,00 Sek., und/oder benötigt 4 oder mehr Schritte, um die Drehung zu beenden |
| 3 | in der Lage, die Aufgabe in ≤ 11,00 Sek. zu erfüllen und/oder verlässt beim Rückwärtsgehen die Linie  |
| 4 | in der Lage, die Aufgabe in einer kontinuierlichen Bewegung zu erfüllen, Zeit ≤ 9,00 Sek., und/oder benötigt Ausfallschritt(e) während oder direkt nach der Drehung                                       |
| 5 | in der Lage, die Aufgabe in einer kontinuierlichen Bewegung schnell zu erfüllen, Zeit ≤ 7,00 Sek. und durchwegs die Linie gerade, ohne Abweichung entlangzugehen  |

## 11) Gehen, sich umschauen und tragen

- a) Durchführung mit Blick nach rechts
- b) Durchführung mit Blick nach links



**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition, aber eine Plastikeinkaufstasche in jeder Hand am Henkel tragend, mit 3,4 kg Gewicht in jeder Tasche. (siehe Aufbau-diagramm für Platzierung des visuellen Ziels).

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie - die Plastikeinkaufstasche tragend - in Ihrer gewöhnlichen Geschwindigkeit bis zum Ende der Linie. Ich werde Ihnen sagen, wenn Sie auf den Kreis schauen sollen. Schauen Sie weiter auf den Kreis, während Sie daran vorbeigehen. Ich werde Ihnen sagen, wenn Sie wieder geradeaus schauen sollen. Versuchen Sie, während des Gehens nicht von der Linie abzuweichen.“

**Therapeuteninformation:** Dieselben Instruktionen wie bei Aufgabe 8 ‚Gehen und sich umschauen‘.

Proband kann nur eine Einkaufstasche tragen, wenn er/sie aufgrund von Problemen der motorischen Kontrolle der oberen Extremitäten nicht in der Lage ist, es beidseitig auszuüben. Auf Bewertungsbogen angeben, wenn Proband nur eine Tasche getragen hat.



**Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, zu gehen und sich gleichzeitig umzuschauen (muss zum Schauen stoppen, benötigt Hilfe oder Unterstützung der oberen Extremität)
- 1 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und visuelle Fixation zu initiieren, verliert aber visuelle Fixation des Kreises vor oder bei der 4-m-Marke
- 2 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und sich umzuschauen, verliert aber visuelle Fixation nach der 4-m-Marke (d.h. beim Zurückschauen über die Schulter)
- 3 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, macht aber einen Ausfallschritt  
**Zulässig:** ungleichmäßige und reduzierte Geschwindigkeit
- 4 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, kommt aber im Verlauf der Aufgabe von der Linie ab  
**Zulässig:** ungleichmäßige und reduzierte Geschwindigkeit
- 5 in der Lage, kontinuierlich zu gehen und den Kreis visuell zwischen der 2-m- und der 6-m-Marke zu fixieren, behält gleichmäßig und koordiniert den geraden Weg bei, Zeit  $\leq 7,00$  Sek.  
**Nicht zulässig:** ungleichmäßige oder verminderte Geschwindigkeit,  
auf die Füße schauen

## 12) Treppen hinabsteigen

**Ausgangsposition:** Ruhiger Stand am oberen Ende der Treppe (mind. 8 Stufen). Abhängig von der Fähigkeit des Probanden, Treppen zu steigen, kann auch auf der ersten oder dritten Stufe der Treppe (von unten aus betrachtet) begonnen werden.

**Probandenanweisung:** „Gehen Sie die Treppen hinunter. Versuchen Sie, den Handlauf nicht zu benutzen.“

**Therapeuteninformation:** Abhängig von der Fähigkeit des Probanden, Treppen zu steigen, kann wie in Level 1 und 2 ein Gehstock verwendet werden.

### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, eine Stufe hinabzusteigen oder benötigt den Handlauf oder Hilfe
- 1 in der Lage, 1 Stufe hinabzusteigen, mit/ohne Benutzung eines Gehstocks  
**Nicht zulässig:** Benutzung des Handlaufs  
(ab diesem Level für die folgenden geltend)
- 2 in der Lage, 3 Stufen hinabzusteigen, mit/ohne Gehstock (d.h. Anstellschritt mit/ohne Gehstock oder abwechselnde Schritte mit Gehstock)
- 3 in der Lage, 3 Stufen alternierend hinabzusteigen, ohne Gehstock oder ganzer Treppenabsatz im Anstellschritt, ohne Gehstock  
**Nicht zulässig:** Benutzung eines Gehstocks (ab diesem Level)
- 4 in der Lage, einen ganzen Treppenabsatz alternierend hinabzusteigen, aber ungeschickt und unkoordiniert\*
- 5 in der Lage, einen ganzen Treppenabsatz alternierend rhythmisch und koordiniert hinabzusteigen\*

**\*Bonus:** Wenn der Proband eine Punktzahl von 4 oder 5 erreicht und der bewertende Therapeut dies als sicher einstuft, wird der Proband angewiesen, die Aufgabe zu wiederholen und die Treppen hinabzugehen, während ein beschwerter Korb getragen wird (Wäschekorb mit 900 g Gewicht). Es ist zulässig, dass der Proband zeitweise auf die Stufen schaut.

**Ein Bonuspunkt** zur Punktzahl 4 oder 5 wird vergeben, wenn der Proband die Stufen sicher während des Tragens des Korbes hinabsteigen kann, ohne dabei ständig auf seine Füße schauen zu müssen. Wenn der Proband nicht in der Lage ist, den Korb mit einem Arm oder mit beiden Armen zu halten, ist er/sie für die Bonusaufgabe nicht geeignet.

**Probandenanweisung:** „Halten Sie diesen Korb vor sich auf Höhe Ihrer Taille, gehen Sie die Treppe hinab und versuchen Sie, dabei nicht auf Ihre Füße zu schauen. Sie können ab und zu zu Ihrer Sicherheit auf die Stufen schauen.“



### 13) Treppensteigen X 1 Stufe

- a) Durchführung mit dem rechten Bein
- b) Durchführung mit dem linken Bein

**Ausgangsposition:** Standardisierte Startposition auf dem Boden vor der ersten Stufe.

**Probandenanweisung:** „Steigen Sie, so schnell Sie können, die erste Stufe hinauf und wieder hinunter, bis ich „Stopp“ sage.“

a) „Die Reihenfolge ist rechts hoch, links hoch, rechts hinunter, links hinunter. Versuchen Sie, nicht auf Ihre Füße zu schauen.“

b) „Die Reihenfolge ist links hoch, rechts hoch, links hinunter, rechts hinunter. Versuchen Sie, nicht auf Ihre Füße zu schauen.“

**Therapeuteninformation:** Die Zeitmessung startet, wenn der erste Fuß des Probanden den Boden verlässt, und endet, wenn der 5. Zyklus beendet ist. Ein Zyklus besteht aus einem Hinauf- und einem Hinabsteigen.

#### **Bewertung:**

- 0 nicht in der Lage, selbstständig eine Stufe hinaufzusteigen, benötigt Unterstützung und/oder Handlauf
- 1 in der Lage, selbstständig eine Stufe hinaufzusteigen, aber nicht in der Lage, selbstständig hinabzusteigen, benötigt Unterstützung und/oder Handlauf
- 2 in der Lage, selbstständig eine Stufe hinauf- und hinabzusteigen (1 Zyklus), ohne Unterstützung oder Handlauf  
**Zulässig:** auf die Füße schauen
- 3 in der Lage, 5 Zyklen zu vollenden  
**Zulässig:** unkoordinierte, unrhythmische, inkonstante Geschwindigkeit  
**Nicht zulässig:** auf die Füße schauen
- 4 in der Lage, 5 Zyklen in > 6,00 Sek. aber < 10,00 Sek. zu vollenden  
**Zulässig:** unkoordinierte, unrhythmische, inkonstante Geschwindigkeit  
**Nicht zulässig:** auf die Füße schauen
- 5 in der Lage, 5 Zyklen in ≤ 6,00 Sek. koordiniert und rhythmisch zu vollenden  
**Nicht zulässig:** auf die Füße schauen