

**Алгоритми практичних навичок для підготовки до об'єктивного
структурованого клінічного іспиту для здобувачів другого (магістерського)
рівня вищої освіти ОПП «Фізична терапія, ерготерапія»**

Станція №3

**1. Оцінити недієздатність або залежність в повсякденній діяльності за
модифікованою шкалою Ренкіна (mRS).**

Інтерпретація результатів:

0 = Відсутність симптомів.

1 = Відсутність суттєвої функціональної неспроможності, незважаючи на наявність симптомів, здатність до виконання повсякденних обов'язків і буденної активності.

2 = Легке порушення функціональної спроможності; нездатність до минулої активності, але збережена здатність до обслуговування власних потреб без сторонньої допомоги.

3 = Помірне порушення функціональної спроможності: необхідність деякої сторонньої допомоги, збережена здатність ходити без сторонньої допомоги.

4 = Помірно-важке порушення функціональної спроможності; нездатність ходити без сторонньої допомоги і самостійно задовольняти фізіологічні потреби.

5 = Важка функціональна неспроможність; «прикутість» до ліжка, нетримання сечі та калу; потреба в постійному нагляді та увазі.

6 = Смерть.

2. Визначення оцінки балансу в положенні сидячи (Sitting Balance Score)

Обладнання: кушетка, секундомір, аркуш паперу або карта обстеження, ручка.

Необхідно :

1. Перед процедурою необхідно помити руки та обробити антисептиком.
2. Привітатися з пацієнтом, представити себе, запитати, як звертатися до нього.
3. Ознайомити пацієнта з метою обстеження та провести інструктаж щодо методики його проведення.
4. Отримати згоду на проведення маніпуляції.
5. Попросити обстежуваного сісти на кушетку, ноги опустити вниз, опираючи стопи в підлогу.
6. Попросити пацієнта поставити руки на коліна.
7. Перевірити, чи може пацієнт в такому положенні посидіти 15 секунд.

8. Якщо пацієнт може посидіти 15 секунд, тоді дослідник злегка підштовхує його в різні сторони.
9. Страхувати пацієнта від падіння під час проведення дослідження.
10. Записати результат. Оцінити результати дослідження (1 бал – пацієнт не може сидіти, 2 бали – не може підтримувати рівновагу при поштовхах у всі напрямки, 3 бали – не може підтримувати рівновагу при поштовхах в паретичну сторону, 4 бали – може підтримувати рівновагу при поштовхах у всі сторони).

3. Алгоритм проведення тесту «чотири квадрати».

Тест «чотири квадрати» (Four Square Step Test — FSST) — це функціональний тест оцінки динамічної рівноваги, координації та здатності пацієнта швидко змінювати напрямок руху.

Підготовка до тестування:

1. Пацієнт повинен бути максимально звільненим від дискомфорту.
2. Навколишнє середовище повинно бути безпечним, спокійним і не відволікати пацієнта.
3. Температура приміщення повинна бути комфортною.
4. Поверхня для тестування має бути рівною, не слизькою.
5. На підлозі розмітити 4 квадрати однакового розміру (приблизно 90×90 см), розташовані у вигляді хреста, позначені тренувальними палицями або контрастною клейкою стрічкою.
6. Підготувати секундомір, аркуш паперу та ручку для фіксації часу.
7. Забезпечити страхування пацієнта на випадок втрати рівноваги.

Алгоритм дій:

1. Отримати згоду пацієнта на виконання тесту.
2. Надати чіткі інструкції пацієнту: «Станьте в центр квадрата номер 1. По моїй команді почніть переступати в квадрати у такій послідовності: вперед у квадрат 2, потім вправо у квадрат 3, назад у квадрат 4, потім у вихідне положення (квадрат 1). Далі рухайтесь у зворотному порядку: назад у квадрат 4, вліво у квадрат 3, вперед у квадрат 2 і поверніться в квадрат 1. Намагайтесь робити це якомога швидше, але без втрати рівноваги. У кожен квадрат потрібно повністю переставити обидві ноги. Якщо ви доторкнетесь до допоміжних предметів або потребуватимете підтримки — спробу буде перервано.»
3. Запропонувати пацієнту пробну спробу для ознайомлення з послідовністю рухів.
4. Провести тестування двічі — зараховується кращий результат за часом.
5. Під час виконання тесту страхувати пацієнта збоку або ззаду.
6. Під час виконання фіксувати:
 - загальний час проходження послідовності (з моменту старту до повернення в початковий квадрат),

- наявність зупинок, втрат рівноваги, труднощів при переступанні, використання допоміжних засобів або підтримки.

Оцінювання результату:

- Більше 10 секунд — підвищений ризик падінь.
- Більше 15 секунд — високий ризик падінь.
- Якщо пацієнт торкається опори або робить помилки в послідовності — тест вважається незарахованим.

4.Оцінити бал за шкалою Берга:

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ

(максимум = 56)

Інтерпретація результатів:

- ≤ 20 використовує інвалідний візок
- $20 \leq 40$ ходить з допомогою
- $40 \leq 56$ самостійний

Продемонструйте виконання проби Ромберга:

- Попросіть пацієнтку встати, ноги разом, руки вздовж тулуба.
- Спостерігайте стійкість з відкритими очима протягом 10 секунд.
- Потім — із заплющеними очима 10 секунд.
- Якщо виникає хиткість або пацієнтка втрачає рівновагу — проба позитивна.
- Забезпечте страхування/підтримку.

5. Алгоритм проведення ММТ м'язів-згиначів пальців кисті.

Мануально м'язове тестування (ММТ) - це процедура оцінки функції та сили окремих м'язів і групи м'язів, засновані на ефективному виконанні руху. Напряга відносно сил гравітації та ручного опору (Clarkson & Hazel, 2013).

Підготовка до ММТ

1. Пацієнт повинен бути максимально звільненим від дискомфорту.
2. Навколишнє середовище для тестування повинно бути тихим і не відволікаючим.
3. Температура навколишнього середовища повинна бути комфортною для пацієнта.
4. Випробувальна поверхня повинна бути міцною, щоб забезпечити стабілізацію випробовуваної частини.
5. Позиція пацієнта повинна бути ретельно організована, щоб зміни положення в тестовій послідовності були мінімізовані.
6. Усі матеріали, необхідні для випробування, повинні бути під рукою. (Avers & Brown, 2019)

Необхідні матеріали включають:

кушетка;
бланки документації ММТ;
ручка або олівець;
подушки для позиціонування;
допомога для переміщення пацієнта або його стабілізація;
додаткові матеріали (Avers & Brown, 2019).

Алгоритм дій:

1. Запитати у пацієнта дозвіл на проведення тесту.
2. Надати чіткі інструкції пацієнту: сісти, зігнути праву руку в лікті долонею вгору. По команді «Стисніть пальці в кулак» потрібно зігнути пальці максимально, як тільки можливо, утримувати це положення протягом 5 секунд і плавно відпустити до вихідного положення.
3. ФТ забезпечує адекватну стабілізацію регіональної анатомії (однією рукою утримує передпліччя пацієнта на рівні променево-зап'ясткового суглоба, іншою підтримує передпліччя в ділянці ліктьового суглоба).
4. Дати команду: «Стисніть пальці в кулак»
5. ФТ в цей час слідкує за амплітудою руху та правильністю виконання інструкції пацієнтом.
6. Оцінити результат тесту згідно шкали

Оксфордська шкала

Оксфордська шкала зазвичай використовується фізичними терапевтами для ручного оцінювання м'язової сили. Відповідно до шкали Оксфорда, сила м'язів оцінюється від 0 до 5.

Оцінка 0	Немає м'язового скорочення
Оцінка 1	М'язове скорочення без руху у суглобі
Оцінка 2	Рух, який здійснюється без сили гравітації
Оцінка 3	Рух проти сили гравітації, по повній наявній амплітуді руху
Оцінка 4	Рух проти сили гравітації та легким опором
Оцінка 5	"Нормальна сила"

6. Алгоритм проведення тесту «Встань і йди» (Timed Up and Go test, TUG)

Тест «Встань і йди» (TUG) — це простий, надійний та широко використовуваний клінічний скринінг-тест для оцінки мобільності, рівноваги, функціональної незалежності та ризику падінь у пацієнтів, зокрема після інсульту, при паркінсонізмі тощо.

Підготовка до тесту «Встань і йди» (TUG)

1. Пацієнт повинен вільно сидіти на стільчику.
2. Пацієнт взутий у комфортне взуття.
3. Навколишнє середовище для тестування повинно бути тихим і не відволікаючим.
4. Температура навколишнього середовища повинна бути комфортною для пацієнта.

5. Перед пацієнтом має бути виміряна дистанція 3 метри, що зазначається маркером або приклеєною кольоровою стрічкою.

6. Усі матеріали, необхідні для випробування, повинні бути під рукою. (Avers & Brown, 2019)

Необхідні матеріали включають:

стілець з підлокітниками;

виміряна дистанція 3 метри, позначена маркером або приклеєною кольоровою стрічкою;

таймер

простір без перешкод

(опційно) допоміжні засоби для ходьби

Алгоритм дій:

1. Запитати у пацієнта дозвіл на проведення тесту.
2. Надати чіткі інструкції пацієнту: сісти на стілець з підлокітниками. За сигналом потрібно встати, пройти 3 м, розвернутися, де позначено маркером або кольоровою стрічкою, повернутися назад до стільця і сісти.
3. Час виконання фіксується секундоміром з моменту, коли пацієнт починає підніматися, до моменту, коли він знову сідає.
4. ФТ під час проведення тесту слідкує за рухом та правильністю виконання інструкції пацієнтом.
5. Оцінити час виконання тесту:

Час виконання	Інтерпретація
< 10 с	Норма для молодих і здорових людей
10–20 с	Нормальна мобільність для літніх осіб
> 20 с	Зниження функціональної мобільності
> 30 с	Високий ризик падінь, потребує сторонньої допомоги

6. Визначити характеристики тесту: вставання із стільця, хода (довжина кроку, симетричність кроків, відхилення від прямої траєкторії), поворот на 180⁰ (стійкість, коригувальні кроки), постуральний контроль (ширина бази опори, затримка перед поворотом, напруження м'язів), сидання (контроль, пошук опори, контакт із стільцем), емоційний стан пацієнта.