

Funksjonell testing – et oppslagsverk

Reiman MP, Manske RC:

Functional Testing in Human Performance – 139 tests for sport, fitness, and occupational setting

Human Kinetics, 2009

310 sider + DVD (38 minutter/40 tester)

Pris: kr 770

ISBN-13: 9-780-7360-6879-6

ISBN-10: 0-7360-6879-1

Funksjonell testing av menneskets evne til å prestere viser seg stadig mer vesentlig for å vurdere tilbakeføringen til opprinnelig aktivitetsnivå. Aktiviteten kan være alt fra retur til arbeid, mosjonsidrett eller toppidrett.

Reiman & Manske, to meget anerkjente amerikanske fysioterapeuter, har designet en bok som i utgangspunktet burde være relevant for mange ulike profesjoner. Naturlige mottakere er fysioterapeuter, fysikalskmedisinere og idrettsmedisinere, men sannsynligvis også trenere og utøvere. Forfatterne inkluderer oppdatert forskning på både intra- og inter-rater-reliabilitet for de ulike testene, der hvor det finnes. Boken har tre hoveddeler. Den første gir et noe kjedelig førsteinntrykk, selv om innholdet er både logisk satt opp og enkelt forklart. Den andre er en lang gjennomgang av mer eller mindre funksjonelle tester som strekker seg fra antropometriske mål, muskellengde, muskelstyrke og balanse til aerob utholdenhet. Her har hver test referanser dersom testen har blitt undersøkt for reliabilitet og normative data. Den siste delen eller avslutningen omfatter flere testprosedyrer som i hovedsak dreier seg om testing av friske personer eller av idrettsutøvere som ønsker å returnere til konkurranse.

For fysioterapeuter generelt anbefales kapitlene 5-7 og 9. Her beskrives tester for muskellengde, funksjonelle bevegelser, balanse og plyometri på en god måte. For fysioterapeuter og leger innen idrettsmedisin vil kapitlene 8 til og med 11 være mest aktuelle, da de i hovedsak dreier seg om testing før og under konkurranse. Den medfølgende DVD-en er et stort pluss, fordi oversiktelige menyer, gode videoer og enkelt språk gjør den meget brukervennlig.

Boken bærer dog noe preg av å være laget på et lite budsjett. Og mange lesere vil nok også undre seg over: hva skal egentlig til for å kalle en test «funksjonell»?

Men i sum er boken et godt oppslagsverk for alle som ønsker rask tilgang til funksjonelle tester for både vanlige pasienter og idrettsutøvere.

**Svein Kristiansen, BSc (Hons) Pg Dip Ma MT,
manuellterapeut, Hans & Olaf Fysioterapi, Oslo**