

## Back Performance Scale (BPS) – Testprotokoll

Utviklet av Liv Inger Strand ved Universitetet i Bergen, Institutt for global helse og samfunnsmedisinske fag, Forskningsgruppe i fysioterapi.

Den som testes må ha på ledige klær, og ikke sko. Testene blir forklart og demonstrert for pasienten			
Tester	Utføring av testene	Skåringsalternativer:	Skår
<b>Sokketest</b>	<p><b>Utgangsstilling:</b> Sittende på en høy, fast benk så bena ikke når ikke ned i gulvet. Ett ben blir testet i gangen og benet med dårligste utførelse skåres.</p> <p><b>Instruksjon:</b> <i>Kan du bøye opp benet og gripe rundt tærne med begge hender?</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. Kan lett gripe rundt tærne med fingertuppene</li> <li>1. Klarer så vidt å gripe tærne med fingertuppene</li> <li>2. Kan nå forbi malleolene, men ikke nå tærne</li> <li>3. Kan knapt, om i det hele tatt, nå så langt som til malleolene</li> </ol>	
<b>Plukk-opp test</b>  <b>- stående</b>	<p><b>Utgangsstilling:</b> Stående på gulvet. En krøllete papirlapp kastes ned på gulvet.</p> <p><b>Instruksjon:</b> <i>Kan du plukke opp papiret? Kan du gjøre det på forskjellige måter (som viser ledighet i ryggen)?</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. Kan utføres med letthet på forskjellige måter</li> <li>1. Kan utføres med litt anstrengelse og/eller nedsatt bevegelighet</li> <li>2. Kan gjøre oppgaven med betydelig anstrengelse og/eller mangel på ledighet, kan trenge støtte av en hånd på låret</li> <li>3. Trenger ytre støtte (stol, bord), eller klarer ikke å utføre oppgaven i det hele tatt</li> </ol>	
<b>Rull-opp test</b>	<p><b>Utgangsstilling:</b> Liggende på ryggen på fast underlag.</p> <p><b>Instruksjon:</b> <i>Kan du rulle rolig opp i langs-sittende stilling, med avspente armer?</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. Kan med letthet rulle opp i langs-sittende stilling</li> <li>1. Kan med betydelig anstrengelse rulle helt eller delvis opp i langs-sittende stilling</li> <li>2. Kan bare rulle opp til mellom 8. og 12. brystvirvel i ryggliggende stilling</li> <li>3. Kan bare rulle opp til 8. brystvirvel i ryggliggende stilling</li> </ol>	
<b>Fingertupp-til-gulv test</b>	<p><b>Utgangsstilling:</b> Stående på gulvet med føttene 10 cm fra hverandre og med knærne strake.</p> <p><b>Instruksjon:</b> <i>Kan du bøye deg framover med strake knær og strekke armene så langt du kan ned mot gulvet?</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. Kan nå ned til gulvet, avstand 0 cm</li> <li>1. Kan nå til en avstand &gt; 0 cm, ≤ 20 cm</li> <li>2. Kan nå til en avstand &gt; 20 cm, ≤ 40 cm</li> <li>3. Kan nå til en avstand &gt; 40 cm</li> </ol>	
<b>Løfte test</b>	<p><b>Utgangsstilling:</b> Stående foran et 76 cm høyt bord og en kasse med vektposer (<i>menn -5 kg, kvinner -3 kg</i>). Kassen har håndtak og veier ca 1 kg.</p> <p><b>Instruksjon:</b> <i>Kan du løfte kassen opp og ned fra gulvet på en måte som passer for deg og så mange ganger som du kan i løpet av ett minutt. Jeg tar tiden og teller antall løft..</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>0. Kan løfte &gt; 15 ganger</li> <li>1. Kan løfte &gt; 10, ≤ 15 ganger</li> <li>2. Kan løfte &gt; 0, ≤ 10 ganger</li> <li>3. Kan ikke/vil ikke løfte = 0</li> </ol>	
<b>BPS - sumscore</b>			