

Funktionelle Testung untere Extremität

$$(LSI = \frac{Wert(betroffen)}{Wert(nicht betroffen)} \times 100)$$

Proband: _____ Datum: _____

Belastungsstufe 1 (ADL tauglich; (LSI ≥ 90%))

1. Einbeinstand > 30 sec (offene und geschlossene Augen)

Rechts: _____ Links: _____

2. Y-Balance-Test

Richtung	Rechts	Links	LSI (berechne)
Anterior			
postero-med			
postero-lat			

Belastungsstufe 2 (Joggen, kleine Sprünge; LSI ≥ 90%)

1. Einbein-Sprungtest auf Distanz (einbeiniger Absprung/ einbeinige Landung; besten Versuch werten))

	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
rechts			
links			
LSI:			

2. Einbein-Sprungtest über 6m auf Zeit (LSI hier bessere Zeit durch schlechtere Zeit teilen)

	Versuch 1	Versuch 2
rechts		
links		
LSI		

□ **Belastungsstufe 3** (Rückschlagspiele; LSI $\geq 90\%$)

Einbein- Side-Hop (besseren Versuch werten)

- Zwei Linien im Abstand von 30cm auf den Boden aufkleben
- Patient springt mit einem Bein von Linie zu Linie
- In 30 sec. werden die „sauberen“ Kontakte gezählt
- Linienberührungen werden abgezogen
- Seitenvergleich wird gewertet
- 2 Versuche

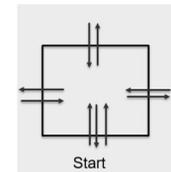


	Versuch 1	Versuch 2
rechts		
links		
LSI		

□ **Belastungsstufe 4** (Ballsport)

Square-Hop-Test (besseren Versuch werten)

- Ein Quadrat 40x40cm auf den Boden aufkleben
- Pat. steht auf einem Bein vor dem Quadrat
- Pat. wird aufgefordert in das Quadrat und wieder heraus zu springen
- Die Linie darf nicht berührt werden
- Mit dem rechten Bein rechtsherum, linkes Bein linksherum
- 30 sec. - die „sauberen“ Kontakte im Feld werden gezählt
- 2 Versuche



	Versuch 1	Versuch 2
rechts		
links		
LSI		