



### Planking:

**Kraftausdauer**test der Rumpfmuskulatur, Selbstwahrnehmung der Position

**Messung:** Zeit, den Unterarmstütz zu halten

**Durchführung:** Unterarmstütz, Varianten

**Aussage:** isometrische Kraft der gesamten Rumpfmuskulatur, stärkt die Körpermitte,

**Bezug zum Alltag:** Prophylaxe gegen Rückenschmerzen, allgemeine Kräftigung

Kommentar: Dieser Standardtest ist sehr wichtig. Ich beobachte, wie die Menschen auf den Boden kommen und wie gut die Körperwahrnehmung ist. Nachteil: Bei den Hausaufgaben müssen die TN auf den Boden und wieder hoch. Bei älteren, gebrechlichen

Menschen ist dies schwierig, und auch für Menschen mit Knie- oder Hüftbeschwerden musste ich für den Test eine Alternative finden.

### Handkraftmessung:

**Frühindikation** von Krankheiten

**Messung:** Kraft in Kilogramm

**Durchführung:** Dynamometer

**Aussage:** mangelnde Handkraft kann auf Verlust der Selbständigkeit hindeuten, Zunahme der Gebrechlichkeit

**Bezug zum Alltag:** Tragen von Gegenständen, Flaschen öffnen, Wasserhähnen öffnen etc.

**Kommentar:** Diese Messung ist für mich sehr aussagekräftig. Es ist gut spürbar, wie die Menschen im Alltag unterwegs sind, (Händedruck). Übungen können mit dem Theraband sehr gut in ein alltägliches Programm eingebaut werden.

### Back scratch

**Test:** Mobilität der Schultergelenke und der oberen Wirbelsäule

**Messung:** Distanz

**Durchführung:** Im Stehen wird eine Hand von oben, die andere Hand von unten auf den Rücken gelegt, gemessen wird die Distanz zwischen den Mittelfingern, Seite wechseln

**Aussage:** Kann der TN die obere Wirbelsäule aufrichten und sind Schultern noch mobil?

**Bezug zum Alltag:** Körperpflege

**Kommentar:** Die Schultermobilität hängt nach meiner Berufserfahrung ganz stark mit der Brustwirbelsäule zusammen. Sobald der Mensch sich aufrichtet, haben auch die Schultern eine bessere Position. Es gibt einfache Möglichkeiten, dieses zu verbessern. schwierig wird es, wenn die Menschen eine schlechte Körperwahrnehmung haben.

### Sit and reach :

**Flexibilitätstest** der unteren Wirbelsäule und Dehnbarkeit der Kniesehnen

**Messung:** Distanz

**Durchführung:** Im Sitzen wird ein Bein gestreckt, Fingerspitzen sollen die Fussspitzen erreichen.

**Aussage:** Kann sich der Teilnehmer im unteren Rücken so weit nach vorne beugen und den Fuss hochziehen oder sind die hinteren Sehnen zu kurz?

**Bezug zum Alltag:** Rückenschonendes Bücken, Socken anziehen, Schuhe binden.

**Kommentar:** Ich habe diesen Test gewählt, weil ich in meinem Berufsalltag viele Patienten mit verkürzten Muskeln gesehen habe und erstaunt war, wie die Ergebnisse beim Eintrittstest waren, vor allem bei den Frauen. Ich werde im Herbst einen anderen Test wählen.

**Rombergtest:**

**Gleichgewicht,** Koordination, Konzentration

**Messung:** Zeit

**Durchführung:** Stehen mit geschlossenen Füßen oder einem Fuss vor dem anderen, beide Arme auf Schulterhöhe, Punkt in der Ferne mit den Augen fixieren, Augen schließen.

**Aussage:** Kann der Teilnehmer das Gleichgewicht halten oder gibt es eine Falltendenz?

**Bezug zum Alltag:** Sturzprophylaxe

**Kommentar:** Standardtest. Es war für die TN beim Testen schwierig, ich habe die Übung in jeder Trainingsstunde eingebaut und auch als Hausaufgabe mitgegeben, die Konzentration und das Gleichgewicht haben sich erheblich verbessert.