Manual

Funktionellt index 2 (FI-2) för utvärdering av muskulär uthållighet hos patienter med polymyosit och dermatomyosit

Material som behövs för att kunna genomföra FI.
En 42 cm hög stol med plan sits och utan ryggstöd
En 25 cm hög pall
Två viktmanschetter à 1kg
Digitalt stoppur
Metronom
Borg CR skala 0-10

Instruktion till testledaren innan FI påbörjas
Patienten ska utföra så många repetitioner i given takt som han/hon orkar, eller tills Du som testledare avbryter. Patienten inleder varje test med fem repetitioner innan räkning av antal repetitioner påbörjas. Detta för att patienten ska kunna känna in rätt takt.

Kontrollera passivt rörelseomfång i axelflexion och axelabduktion med patienten sittande på pallen innan testerna påbörjas. Be patienten lyfta först höger och sedan vänster arm, dels framåt / uppåt och dels uppåt / utåt och notera om patienter klarar att aktivt lyfta armen mot tyngdkraften i 180 grader. Om patienten inte orkar lyfta så långt, kontrollera om Du passivt kan hjälpa patienten längre upp. Notera eventuell passiv rörelseinskränkning för att sedan kunna bedöma om patienten i testet klarar lyfta i hela sitt befintliga rörelseomfång. Kontrollera på liknande sätt patientens nackflexion i ryggliggande innan huvudlyft-testet genomförs.
- Om patienten ej klarar att genomföra testet en gång genom hela rörelsebanan i sitt befintliga rörelseomfång i given takt avbryts testet och 0 repetitioner registreras.

- Om patienten under testets gång får svårigheter att utföra rörelsen i hela sitt befintligt rörelseomfång ska Du som testledare uppmana patienten att lyfta högre. Klarar patienten att korrigera sig, uppmanar Du patienten att fortsätta. Detta kan upprepas till patienten inte klarar att korrigera sig inom tre repetitioner. Avbryt sedan och räkna in alla repetitionerna som patienten utfört.

- Om patienten under testets gång får svårigheter att utför rörelsen i takt, och lyfter antingen långsammare eller snabbare än tänkt, uppmana patienten att titta på dig som visar och följa takten. Om patienten klarar att korrigera sig, uppmana patienten att fortsätta. Om patienten inte klarar att hitta rätt takt inom tre repetitioner, avbryts testet och alla genomförda repetitioner räknas.

- Om patienten får svårigheter att utföra testet utan att kompensera på olika sätt, se specifik beskrivning under varje enskilt test, uppmana patienten att utföra testet utan att kompensera. Om patienten inte klarar att korrigera sig inom tre repetitioner avbryts testet och alla genomförda repetitioner räknas.

Efter varje test, när antalet repetitioner registrerats, (både på höger och vänster sida var för sig) ber Du patienten skatta upplevd muskulär ansträngning enligt Borgskalan.

Instruktion till patienten innan FI påbörjas
Syftet med detta test, är att utvärdera muskulär uthållighet i viktiga muskelgrupper.
Gör så många repetitioner i given takt som Du orkar, eller tills jag som testledare säger stopp. Alla testar görs utan skor i strumplästen eller barfota. Du får fem repetitioner av varje test på dig att känna in takten. De flesta av testarna görs i en takt på 40 slag / minut. Testledaren gör testarna samtidigt för att visa hur rörelsen utförs och i vilken takt.

Efter varje test få Du skatta upplevd muskulär ansträngning enligt en skala från 0-10.
0 = ingen ansträngning alls
0,5 = mycket svag ansträngning, knappt kännbar,
1 = svag ansträngning
3 = måttlig ansträngning
4 = ganska stark ansträngning
5 = stark ansträngning
7 = mycket stark ansträngning
10 = mycket, mycket stark ansträngning.

- = maximal ansträngning, dvs det mest ansträngande Du varit med om. Du kan uppge vilken siffra Du vill efter 10, om Du inte tycker att 10 är nog för att beskriva hur ansträngande det var att utföra testen.

Välj vilken siffra som helst mellan 0 och 10, som Du upplever stämmer bäst överens med hur muskulärt ansträngande Du upplevde att testet var. Du kan välja de siffror som inte har textbeskrivning.

1. Axelflexion: Takt 40 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 60
Utgångsställning
Sittande på stol utan ryggstöd med bägge fötterna i golvet. Rak rygg och bägge armarna hängande utmed sidan. Fäst 1 kg viktmanschett runt vardera handleden.

Instruktion till patient:
Lyft höger arm framåt / uppåt så långt du kan med handflatan ned mot golvet. Kom upp med armen så nära örat som möjligt och håll armbågen rak hela tiden. För ned armen i samma hastighet och upprepa så många gånger Du orkar. Tänk på att hålla överkroppen stilla och armbågen rak hela tiden. Försök att inte svinga armen bakåt mellan varje lyft och på så sätt utnyttja rörelseenergin. Denna test görs i samma takt som den föregående. Armen är lyft i slutläge vid taktslag, samt hänger rakt ned mot golvet vid nästa taktslag.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att röra bålen, eller genom att böja armbågen eller föra armen ut i abduktion och inte klarar att korrigera sin inom 3 reps.
- Patienten inte klarar i hela befintliga rörelseomfånget och inte klarar att korrigera sig inom 3 reps.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

2. Axelabduktion: Takt 40 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 60

Utgångsställning
Sittande på stol utan ryggstöd med bägge fötterna i golvet. Rak rygg och bägge armarna hängande utmed sidan. Inga viktmanschetter.

Instruktion till patient
Lyft höger arm uppåt / utåt så långt du kan, upp till örat. Handflatan upp mot taket. Tänk på att hålla överkroppen stilla och ha armbågen rak hela tiden. Denna test görs i samma takt som under föregående test.

Testledare avbryter test om
- Patienten kompenserar genom att röra bålen, eller genom att böja armbågen eller föra armen inåt flexionsbana och inte klarar att korrigera sin inom 3 reps.
- Patienten inte klarar i hela befintliga rörelseomfånget och inte klarar att korrigera sig inom 3 reps.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

3. Huvudlyft: Takt 40 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 30

Utgångsställning
Ryggliggande på brits utan kudde och huvudstödet i horisontalläge. Raka ben och armarna utmed sidan. Patienten kan ligga i fotstödkrokligg i fall av ryggsmärta.

Instruktion till patient
Lyft huvudet så mycket Du kan, eller till hakan kommer mot bröstbenet och titta nedåt naveln. Tänk på att endast lyfta huvudet och låta axlar och skuldror ligga kvar mot underlaget. Testet Utförs i samma takt som föregående test. Testledaren står bredvid britsen och böjer huvudet i samma takt.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att lyfta även skulderparti eller tar hjälp av armarna och inte klarar att korrigera sig inom 3 reps.
- Patienten inte klarar lyfta inom befintligt rörelseomfång och inte klarar att korrigera sig inom 3 reps.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

4. Höftflexion: Takt 40 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 60

Utgångsställning
Ryggliggande med raka knän och armarna utmed sidorna. Liten kudde under huvudet. I fall av ryggsmärta, kan patienten böja motsatt knä och ha foten i britsen.

Instruktion till patient
Lyft höger ben (häl 40 cm från britsen) och håll knät rakt hela tiden. Sänk benet i samma hastighet.
Testen genomförs i samma takt som den föregående. Lyft samma ben så många gånger Du orkar. Tänk på att håll knät rakt hela tiden, och utföra lyften i en jämn takt. Testledaren visar takt genom att stående bredvid lyfta och sänka en arm.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att böja knät eller ta i med armarna och inte kan korrigera sig inom 3 reps.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

5. Steptest: takt 40 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 60

Utgångsställning
Stå med tårna 10 cm från en 25 cm hög pall. Pallen står 40 cm från väggen och patienten står med höger pekfinger i väggen för balansstöd. Sedan växlar patienten genom att ställa sig på andra sidan pallen, med väster sida mot väggen och vänster pekfinger som balansstöd.

Instruktion till patient
Kliv upp på pallen med höger ben först och snudda sedan pallen med vänster fots tår. Kliv ned först med vänster ben och snudda höger fots tår i golvet. Kliv upp igen först med höger ben. Upprepa så många gånger du orkar. Denna test utförs i samma takt som föregående testar. Testledaren står framför patienten och visar takten med samma fot först som patienten.

Kliv sedan upp med vänster ben först och snudda sedan pallen med höger fots tår. Kliv ned först med höger ben och snudda vänster fots tår i golvet. Kliv upp igen först med vänster ben och upprepa så många gånger Du orkar.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att skjuta ifrån med motsatt ben eller böjer överkroppen framåt mer än normalt vid uppstigande på pallen
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

6. Tåhävningar: Takt 80 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 120

Utgångsställning
I stående på bägge fötterna med raka knän och med armarna utmed sidorna. Fötterna i höftbredd. Stå 40 cm från väggen och håll höger pekfinger mot väggen för balansstöd. Hälarna måste lätta minst 2 cm från golvet. I fall av smärta i MTP-lederna, kan patienten stå på mjukare underlag.

Instruktion till patient:
Gå upp på tå ståendes på bägge fötterna. Lyft hälarna så högt du kan så många gånger Du orkar. Tänk på att hålla knäna raka och överkroppen stilla under hela testen. Denna test görs i dubbla tempot jämfört med de föregående. Testledaren står framför och visar takt.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att böja knäna eller svaja med överkroppen eller ta sats med armarna.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

7. Hälhävningar: Takt 80 slag/minut – Maximalt antal repetitioner: 120

Utgångsställning
Stående på bägge fötterna med hälarna 15 cm från väggen. Rygg och bäcken lutade mot väggen under hela testen, raka knän och armarna utmed sidorna. Både mediala och laterala MTP-lederna måste lätta från underlaget.

Instruktion till patient:
Ställ dig med hälarna på strecket. Luta rygg och bäcken mot väggen, stå med raka knän och ha armarna utmed sidorna. Lyft tår och tåleder från golvet så mycket du kan så all tyngd kommer på hälarna. Upprepa så många gånger du kan. Tänk på att ej släppa ryggen från väggen och hålla knäna raka under hela testet. Denna test görs i samma snabba tempo som föregående test. Testledaren står framför och visar takten med ena foten.

Testledare avbryter test om:
- Patienten kompenserar genom att böja knäna alternativt inte håller ryggen och bäcken mot väggen eller tar sats med armarna.
- Patienten ej klarar utföra testet korrekt i given takt och inte kan korrigera sin inom 3 reps.

Helene Alexanderson
Enheten för Sjukgymnastik
Reumatologsektionen
Karolinska sjukhuset
2004-05-10