

BERG BALANCE SCALE (HIERARCHISCHE VERSIE)

UITVOERING EN INSTRUCTIE:

Algemene aanwijzingen:

- De onderzoeker doet zo nodig elke vaardigheid voor.
- De instructie moet beperkt blijven tot de opdracht.
- Tijdens de testen vermijdt de onderzoeker in het voorwaartse gezichtsveld te staan van de revalidant.
- Waar in de tekst gesproken wordt van supervisie wordt verbale of fysieke ondersteuning bedoeld door de onderzoeker. Supervisie is vereist om de veiligheid te garanderen.
- De revalidant mag geen loophulpmiddelen gebruiken, maar wel een orthese of sling.
- Tijdens het testen draagt de revalidant schoenen.
- Bij elke test waarbij van toepassing mag de revalidant kiezen hoever de voeten parallel uit elkaar staan, of welk been voor staat.
- Bij twijfel over een score mag de revalidant een nieuwe poging doen, net zolang tot er duidelijkheid over een score is. (eventueel geeft de onderzoeker een nieuw voorbeeld of aanvullende instructie). De beoordeling richt zich op het vaakst gemeten niveau van evenwicht bewaren binnen elke opdracht.

TESTONDERDELEN: **Test: 1 Zelfstandig ongesteund zitten:** zitten met de rug ongesteund, maar met de voeten gesteund op de vloer of een voetenbankje.

*Materiaal: bed of behandelbank of kruk
eventueel voetenbankje
stopwatch*

De onderzoeker vraagt:

Zou u minimaal 2 minuten willen blijven zitten met de armen over elkaar?

De tijd start bij drie, één, twee,.....drie.

- | | |
|---|---|
| 4 | is in staat om 2 minuten veilig en stabiel te blijven zitten. |
| 3 | is in staat om 2 minuten onder supervisie (hulp) te blijven zitten. |
| 2 | is in staat om 30 seconden te blijven zitten. |
| 1 | is in staat om 10 seconden te blijven zitten. |
| 0 | is niet in staat om zonder steun 10 seconden te blijven zitten. |

Test: 2 Zelfstandig staan:

Materiaal: stopwatch

De onderzoeker vraagt:

Zou u zonder steun minimaal 2 minuten willen blijven staan? U mag de voeten uit elkaar neerzetten. De tijd start bij drie, één, twee,drie.

- 4 is in staat om 2 minuten zelfstandig en veilig te blijven staan.
- 3 is in staat om 2 minuten onder supervisie te blijven staan.
- 2 is in staat om 30 seconden zelfstandig te staan.
- 1 heeft meerdere pogingen nodig om 30 sec. zelfstandig te kunnen blijven staan.
- 0 is niet in staat om 30 sec. zonder ondersteuning te blijven staan.

Wanneer de revalidant in staat is om 2 minuten zelfstandig te blijven staan noteert de onderzoeker voor testonderdeel 3 'zitten' 4 punten en vervolgt de test met testonderdeel 4.

Test: 3 Van zit naar stand:

Materiaal: stoel met armleuningen

De onderzoeker vraagt:

Zou u op willen staan? Probeer u hierbij niet met uw handen te steunen.

- 4 is in staat om tot stand te komen zonder de handen te steunen en is in staat zichzelf te stabiliseren.
- 3 is in staat om zelfstandig tot stand te komen door gebruik te maken van één of beide handen.
- 2 is na meerdere pogingen in staat om tot stand te komen door gebruik te maken van de handen.
- 1 heeft minimale hulp nodig om tot stand te komen, dan wel om zich te stabiliseren.
- 0 heeft veel tot zeer veel ondersteuning nodig om tot stand te komen.

Test: 4 Zelfstandig staan met gesloten ogen:

De onderzoeker vraagt:

Zou u de ogen willen sluiten en 10 seconden stil willen blijven staan? De tijd start bij drie, één, twee,drie.

- 4 is in staat om 10 seconden veilig te blijven staan
- 3 is in staat om 10 seconden onder supervisie te blijven staan.

- 2 is in staat om 3 seconden te blijven staan.
- 1 is in staat om te blijven staan, maar kan de ogen niet 3 seconden gesloten houden.
- 0 heeft hulp nodig om niet te vallen.

Test: 5 Zelfstandig staan met voeten tegen elkaar:

De onderzoeker vraagt:

Zou u uw voeten tegen elkaar aan willen zetten en 1 minuut proberen te blijven staan zonder ergens te steunen? De tijd start bij drie, één twee,drie.

- 4 is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten en 1 minuut veilig te blijven staan.
- 3 is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten en 1 minuut onder supervisie te blijven staan.
- 2 is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten, maar is niet in staat om 30 seconden te blijven staan.
- 1 heeft hulp nodig om de voeten tegen elkaar aan te zetten en is in staat om 15 seconden de voeten tegen elkaar te houden en te blijven staan.
- 0 heeft hulp nodig om de voeten tegen elkaar te zetten en is niet in staat om 15 seconden te blijven staan.

Test: 6 Van stand naar zit:

Materiaal: stoel met armleuningen

De onderzoeker vraagt:

Zou u willen gaan zitten zonder met uw handen op de stoel te steunen of met uw onderbenen tegen de stoel te leunen?

- 4 is in staat om veilig te gaan zitten door minimaal te steunen met de handen.
- 3 controleert de neergaande beweging door te steunen met de handen.
- 2 gebruikt de achterkant van de onderbenen tegen de stoel om de neergaande beweging te controleren.
- 1 is in staat om zelfstandig te gaan zitten, maar heeft geen gecontroleerde neergaande beweging.
- 0 heeft ondersteuning nodig om te gaan zitten.

Test: 7 Vanuit stand voorwerp van de grond oprapen:

Materiaal: stopwatch

De onderzoeker legt de stopwatch voor de voeten van de revalidant en vraagt:

Zou u de stopwatch die voor uw voeten is gelegd op willen pakken?

- 4 is in staat om de stopwatch veilig en gemakkelijk op te pakken.
- 3 is in staat om de stopwatch onder supervisie op te pakken.
- 2 is niet in staat om de stopwatch op te pakken, maar komt wel, zonder verlies van het evenwicht, tot 2-5 cm boven de stopwatch.
- 1 is niet in staat om de stopwatch op te pakken en heeft bij de poging supervisie nodig.
- 0 is niet in staat om te bukken of heeft ondersteuning nodig om veilig te bukken.

Test: 8 Transfers:

*Materiaal: stoel met armleuningen
stoel zonder armleuningen of bed of behandelbank*

De stoelen worden 90⁰ ten opzichte van elkaar opgesteld voor een draaiende transfer. De onderzoeker vraagt:

Wilt u vanuit de stoel met armleuningen opstaan liefst zonder gebruik van de handen en in de stoel zonder armleuningen gaan zitten? U mag kiezen welke kant we eerst op gaan: linksom of rechtsom.

De onderzoeker laat de revalidant naar behoefte uitrusten en vraagt daarna:

Wilt u nu in de stoel met armleuningen gaan zitten?

- 4 is in staat om de heen en teruggaande transfer veilig uit te voeren met minimale steun van de handen.
- 3 is in staat om een transfer veilig uit te voeren met steun van de handen.
- 2 is in staat om een transfer met verbale aanwijzingen en/of supervisie (hulp) uit te voeren.
- 1 heeft ondersteuning nodig van één persoon.
- 0 heeft, voor een veilige transfer, ondersteuning of supervisie nodig van 2 personen.

Test: 9 In stand 360⁰ draaien:

Materiaal: stopwatch

De onderzoeker vraagt:

Zou u op de plaats 360⁰ willen draaien? Probeer dit zo vlot te doen als u kunt. Ik start de tijd bij drie: één, twee,drie

De onderzoeker laat de revalidant naar behoefte herstellen en vraagt daarna:

Zou u nu de andere kant op kunnen draaien? Eén, twee,drie.

- 4 is in staat om in 4 seconden of minder 360⁰ veilig te draaien naar elke kant.
- 3 is in staat om in 4 seconden of minder alleen naar één kant veilig te draaien. (de andere kant lukt niet binnen 4 seconden).
- 2 is in staat om naar beide kanten 360⁰ veilig te draaien, maar niet binnen 4 seconden.
- 1 de revalidant heeft supervisie (hulp) of verbale aanwijzingen nodig
- 0 heeft ondersteuning nodig tijdens het draaien.

Test: 10 Staan op één been:

Materiaal: stopwatch

De revalidant krijgt drie pogingen om de opdracht te volbrengen, waarvan de beste score genoteerd wordt.

De onderzoeker vraagt:

Zou u zo lang mogelijk op één been willen staan zonder te steunen?

U mag zelf kiezen op welk been. De tijd start bij drie: één, twee,..... drie.

- 4 is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie langer dan 10 seconden te handhaven.
- 3 is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie 5 tot 10 seconden te handhaven.
- 2 is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie minimaal 3 seconden te handhaven.
- 1 probeert het been op te tillen, maar is niet in staat deze positie 3 seconden te handhaven maar blijft wel zelfstandig staan.
- 0 is niet in staat een poging te ondernemen of heeft hulp nodig om te blijven staan.

Test: 11 Reiken naar voren met uitgestrekte armen in stand:

Materiaal: liniaal

De onderzoeker vraagt:

Zou u uw voeten naast elkaar willen neerzetten, uw armen op willen tillen tot 90⁰? Streck uw vingers uit en reik liefst met twee armen naar voren zover u kunt.

De onderzoeker plaatst een liniaal in de lengte aan het einde van de vingertoppen, wanneer de armen 90⁰ opgetild zijn. De vingers mogen de liniaal niet raken bij het naar voren reiken.

De vastgestelde meting is de afstand naar voren die de vingertoppen halen terwijl de revalidant in de meest voorovergebogen positie is.

- 4 is in staat om zelfverzekerd > 25 cm naar voren te reiken.
- 3 is in staat om veilig > 12 cm naar voren te reiken.
- 2 is in staat om veilig > 5 cm naar voren te reiken.
- 1 reikt wel naar voren, maar heeft hierbij wel supervisie nodig.
- 0 verliest bij de poging het evenwicht of heeft steun nodig van buitenaf.

Test: 12 staan met één been voor (tandemstand):

Materiaal: stopwatch

De onderzoeker vraagt:

Zou u één voet direct voor de andere willen plaatsen? U mag zelf kiezen welk been voor staat. Als u voelt dat u uw voet niet precies voor de andere kan zetten, probeert u dan uw voet zo neer te zetten dat de hiel van uw voorste voet voorbij de tenen van uw andere voet komt. De tijd start bij drie: één, twee,.....drie.

Om 3 punten te scoren, moet de lengte van de pas van de ene voet de lengte van de pas van de andere voet overschrijden en de breedte van deze houding moet de normale pas van de revalidant benaderen.

- 4 is in staat om de voet zelfstandig in één lijn recht voor de andere te plaatsen en deze positie gedurende 30 seconden te handhaven
- 3 is in staat om de voet zelfstandig voor de andere te plaatsen (niet in één lijn) en deze positie gedurende 30 seconden te handhaven.
- 2 is in staat om zelfstandig een kleine stap te zetten en deze positie gedurende 30 seconden te handhaven.
- 1 heeft hulp nodig om een stap te zetten, maar kan deze positie wel gedurende 15 seconden handhaven.
- 0 verliest het evenwicht bij het staan of is niet in staat een stap te maken.

Test: 13 Draaien met hoofd over linker en rechter schouder om naar achteren te kijken in stand:

Materiaal: stopwatch

De onderzoeker vraagt:

Zou u uw voeten naast elkaar willen zetten, uw hoofd over uw linker schouder willen draaien om recht achter u naar de stopwatch te kijken? Het is de bedoeling dat uw hele bovenlichaam meedraait. Kunt u dit ook naar de andere kant?

De onderzoeker houdt de stopwatch recht achter de revalidant om de draaibeweging te stimuleren.

- 4 is in staat om in beide draairichtingen recht naar achteren te kijken en het gewicht goed over te brengen.
- 3 is in staat om één draairichting recht naar achteren te kijken, brengt bij de andere draairichting het gewicht minder goed over.
- 2 is bij geen van de draairichtingen in staat om volledig recht naar achteren te kijken, maar handhaaft wel het evenwicht.
- 1 heeft supervisie nodig tijdens het draaien.
- 0 heeft ondersteuning nodig om te blijven staan.

Test: 14 Alternerend plaatsen van voet op voetenbankje:

*Materiaal: voetenbankje (10-20 cm hoog)
stopwatch*

De onderzoeker vraagt:

Zou u uw voeten zo snel mogelijk om en om op het voetenbankje willen plaatsen zonder gewicht erop te zetten en daarna de voet meteen weer naast de andere voet op de grond willen zetten? Ga hiermee door totdat elke voet het voetenbankje 4 keer heeft aangeraakt. U wordt ook beoordeeld op de tijd. De tijd start bij drie: één, twee,drie.

- 4 is in staat om zelfstandig en veilig te staan en 8 stappen in 20 seconden te maken.
- 3 is in staat om zelfstandig te staan en 8 stappen in meer dan 20 seconden te maken.
- 2 is in staat om zelfstandig 4 stappen te maken, maar heeft hierbij supervisie nodig.
- 1 is in staat om met minimale ondersteuning meer dan 2 stappen maken.
- 0 heeft ondersteuning nodig om niet te vallen of is niet in staat om de opdracht uit te voeren.

Klinimetrie-scoreformulier Fysiotherapie

Berg Balance Scale (BBS) (hiërarchische versie)

(Berg & Wood 1989)

Naam revalidant:

R-nummer:

Naam behandelaar:

		datum							
		onderzoeker							
1	Zelfstandig ongesteund zitten								
4	2 min. / zelfstandig / stabiel								
3	2 min. / supervisie								
2	30 sec.								
1	10 sec.								
0	<10 sec.								
2	Zelfstandig staan								
4	2 min. / zelfstandig								
3	2 min. / supervisie								
2	30 sec. / niet veilig								
1	30 sec. / meerdere pogingen								
0	<30 sec.								
3	Van zit naar stand								
4	zonder gebruik handen / zelfstandig								
3	met steun handen / zelfstandig								
2	met steun handen / zelfstandig / meerdere pogingen								
1	met steun handen / weinig hulp nodig								
0	met steun handen / veel hulp nodig								
4	Zelfstandig staan met gesloten ogen								
4	10 sec. / veilig								
3	10 sec. / supervisie								
2	3 sec. blijven staan mogelijk								
1	kan blijven staan / ogen niet >3 sec. gesloten te houden								
0	hulp nodig om niet te vallen								
5	Zelfstandig staan met voeten tegen elkaar								
4	zelfstandig innemen positie / 1 min. / veilig								
3	zelfstandig innemen positie / 1 min. / supervisie								
2	zelfstandig innemen positie / <30 sec.								
1	hulp nodig bij innemen positie / 15 sec.								
0	hulp nodig bij innemen positie / <15 sec.								
6	Van stand naar zit								
4	minimaal gebruik handen / zelfstandig								
3	steun handen / zelfstandig								
2	steun benen tegen de stoel / zelfstandig								
1	ongecontroleerd neergaande beweging / zelfstandig								
0	met hulp								
7	Vanuit stand voorwerp van de grond rapen								
4	oprapen mogelijk / veilig								
3	oprapen mogelijk / supervisie								
2	oprapen onmogelijk / 2-5 cm. tot voorwerp / zelfstandig								
1	oprapen onmogelijk / supervisie								
0	bukken niet mogelijk / hulp nodig								
8	Transfers								
4	minimaal gebruik handen / veilig / 2 kanten op								
3	steun handen / veilig uitvoeren tenminste 1 transfer								
2	verbale aanwijzing en/of toezicht								
1	hulp 1 persoon								
0	hulp of supervisie 2 personen								

		datum							
9	In stand 360° draaien								
4	veilig / naar beide zijden / 4 sec.								
3	veilig / naar 1 zijde / 4 sec.								
2	veilig / naar beide zijden / > 4 sec.								
1	toezicht of verbale aanwijzing								
0	hulp nodig								
10	Staan op één been								
4	zelfstandig optillen mogelijk / >10 sec								
3	zelfstandig optillen mogelijk / 5-10 sec.								
2	zelfstandig optillen mogelijk / □3 sec.								
1	zelfstandig optillen mogelijk / < 3 sec.								
0	hulp nodig / poging mislukt								
11	Reiken naar voren met uitgestrekte arm								
4	>25 cm. / veilig								
3	>12 cm. / veilig								
2	> 5 cm. / veilig								
1	toezicht bij naar voren reiken								
0	verliest balans / steun nodig								
12	Tandem								
4	zelfstandig plaatsnemen / tandem / 30 sec.								
3	zelfstandig plaatsnemen / niet 1 lijn / 30 sec.								
2	zelfstandig plaatsnemen / gedeeltelijke voetlengte / 15 sec.								
1	hulp bij plaatsnemen / 15 sec.								
0	hulp bij plaatsnemen / kan niet blijven staan								
13	In stand achterom kijken								
4	kijkt recht achterom / beide richtingen								
3	kijkt 1 richting recht achterom								
2	beide richtingen niet recht achterom / wel evenwicht								
1	toezicht								
0	hulp nodig / ondersteuning								
14	Alternerend een voet op bankje zetten								
4	8 stappen / □ 20 sec. / zelfstandig								
3	8 stappen / > 20 sec. / zelfstandig								
2	4 stappen / zelfstandig								
1	>2 stappen / minimale steun								
0	hulp nodig / poging mislukt								
<i>Somscore 1 t/m 14</i>									

opmerkingen