



OrthoKonzept
Gesundheit mit Struktur

Sturzgefahr?

Zwei einfache Tests, um abzuschätzen, ob in Ihrem Alltag ein erhöhtes Sturzrisiko besteht.

Timed up and go Test

Stuhl – 3 m entfernt eine Markierungslinie.

Setzen Sie sich auf den Stuhl. Rücken an die Lehne. Hände auf die Armstützen. Nach dem Startkommando stehen Sie so schnell wie möglich auf, gehen zu der Linie, drehen sich um, gehen zurück zum Stuhl und setzen sich wieder. Die Zeit wird gestoppt.

Benötigen Sie mehr als 12 Sekunden ist Ihre Mobilität eingeschränkt und ihr Sturzrisiko erhöht.

Chair rising Test

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Kreuzen Sie die Hände vor der Brust. Stehen Sie möglichst schnell ohne Zuhilfenahme der Hände 5 x vom Stuhl auf und setzen sich wieder. Die Zeit wird gestoppt.

Benötigen Sie mehr als 10 Sekunden ist Ihre Mobilität eingeschränkt und ihr Sturzrisiko erhöht.