

ALUSTI TEST©

# ALUSTI TEST©

## 1.-GORPUTZ-ADAR ARTIKULAR PASIBOA

	SARRERA	ALTA
GOI ES		
GOI EZ		
BEHE ES		
BEHE EZ		

\*balioa(0-2)

## 2.-GORPUTZ-ADAR MUSKULAR AKTIBOA

	SARRERA	ALTA
G.ES		
G.EZ		
B.ES		
B.EZ		

\*balioa(0-5)

## 3.-TRANSFERENTZIA ETZANDA -EXERITA

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-5)

## 4.-ENBORRA EXERITA

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-5)

## 5.-TRANSFERENTZIA EXERITA-ZUTIK

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-5)

## 6.-ZUTIK

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-5)

## 7.-IBILI

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-25)

## 8.-IBILTZEKO DISTANTZIA

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-7)

## 9.-TÁNDEMa begiakitxita(bakarrikibilerakobalioa 25 bada)

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-10)

## 10.-OIN BAKARREAN begiakitxita. (bakarrikibilerakobalioa 25 bada)

SARRERA	ALTA

\*balioa(0-10)

Balioorokorra	.- ALUSTI TEST	
	SARRERA	ALTA

\*balioa 0-100

### Alusti Test ( 0-100)

0-30: Guztizmendekomugikortasuna.

31-40: Mendekotasunlarrikomugikortasuna.

41-50:Mendekotasunertainekomugikortasuna.

51-60:Mendekotasunarinekomugikortasuna.

61-75:Mugikortasunona.

76-90:Mugikortasun oso ona.

91-100:Mugikortasunbikaina.

9 eta 10 atalakneurtukodizkieguibilerarenbalioa 25 bada.

Alusti testa erabilikodeguemandakoaginduakulertzekogaidirenpertonekin.

EmatendizkiegunaginduakulertzenezdituztenpertoneiAlusti Test Laburtuapasakodiegu.

## **ALUSTI TEST ATALEN ZEHAZTAPENAK:**

### **1.- GORPUTZ-ADAR ARTIKULAR PASIBOA (0-2):**

4 gorputz-adarrakebaluatukodira.

Gorputz-adarbakoitzaren puntuaketa 0-1-2 izango da.

Gorputz-adarrenegoera artikularri buruzko informazio orokorarengandigu.

#### **Puntuaketa Goigorputz-adarrak:**

0. EZ FUNTZIONALA. 0-45° bitarteko sorbaldaren flexio pasiboa.

1. FUNTZIONALA. 45°-90° sorbaldaren flexio pasiboa.

2. ONA. 90° baino gehiago sorbaldaren flexio pasiboa

#### **Puntuaketa behegorputz-adarrak:**

0. EZ FUNTZIONALA. Ibileragaleraztenduen aldaka/belauna/txorkatilaren flexuma.

1. FUNTZIONALA. Ibilera mugatua bainagaleraztenez duen behegorputz-adarren mobilitate artikular pasiboaren limitazioa.

2. ONA. Behegorputz-adarren mobilitate artikular pasibo egokia, ibileramugatu gabe.

### **2.- GORPUTZ-ADAR MUSKULAR AKTIBOA (0-5):**

4 gorputz-adarren balantze muskularra ebaluatuko da.

Goigorputz-adarren zatsorbaldeen flexio aktibo ebaluatuko da.

Behigorputz-adarren zats grabedadearen aurkako jaso beharko duela unaluzatutaduelarik.

#### **Puntuaketa:**

0. Ez dagokion kontrakzio muskularra.

1. Kontrakzio hasiera.

2. Mugimendu aktibo grabitate gabe.

3. Mugimendu aktibo grabitatearen aurka.

4. Mugimendu aktibo grabitate eta erresistentziaren aurka.

5. Potentzia muskular normala.

### **3.- TRANSFERENTZIA ETZANDA-EXERITA (0-5):**

Pertsona etzanda gogotetikoa erantzuten ez duen xertzerapasako da.

Transferentzia horiegi koduen ahalmenarengandigu.

#### **Puntuaketa:**

0. Ezinezkoa/ 2 pertsonen laguntza handia.

1. Pertsona baten laguntzaertaina- osoa.

2. Pertsona baten laguntzaarina.

3. Bere kabuz, pertsona baten gainbegiratzearekin.

4. Bere kabuz gainbegiratu izan gabe.

5. Bere kabuz erreztasun osoz..

### **4.- ENBORRA EXERITA (0-5):**

Pertsona kamillan exerita, bizkarrainon jarrigabe, oinak lurrean dituelarik.

Enborra orekan mantentzeko duen ahalmenarengandigu.

Eskuak iztarrean jarri kodira.

#### **Puntuaketa:**

0. Ezinezkoa/ 2 pertsonen laguntza handia.

1. Pertsona baten laguntzaertaina- osoa.

2. Pertsona baten laguntzaarina.

3. Bere kabuz, pertsona baten gainbegiratzearekin.

4. Berekabuz, gainbegiratu izan gabe.
5. Berekabuz, enborraren aurkakobultzadaren aurrean erakamantenduz.

#### 5.-TRANSFERENTZIA EXERITA-ZUTIK (0-5):

Pertsonaaulki batean exeritaegongo da.  
Zutikberekabuz jartzeko duen ahalmena ebaluatuko da.

- Puntuaketa:**
0. Ezinezkoa/ 2 pertsonen laguntza handia, eskuak aukian jarriak.
  1. Persona baten laguntzaertaina-osoan, eskuak aukian jarriak.
  2. Persona baten laguntza arina, eskuak aukian jarriak.
  3. Berekabuz, persona baten gainbegiratzearekin, eskuak aukian jarriak.
  4. Berekabuz, eskuak aukian jarriak.
  5. Berekabuz, eskuak bularrean guzutzatuak.

#### 6.-ZUTIK (0-5):

Pertsonazutik, oinakaldakenez abaleran jarriak.  
Berekabuz zutik mantentzeko duen ahalmena ebaluatuko da.

- Puntuaketa:**
0. Ezinezkoa/ 2 pertsonen laguntza handia.
  1. Persona baten laguntza/deskargaertaina-osoan..
  2. Persona baten laguntza/deskarga arina.
  3. Berekabuz, persona baten gainbegiratzearekin.
  4. Bere kabuz..
  5. Berekabuz, enborraren aurkakobultzadatik ikien aurrean erakamantenduz.

#### 7.-IBILI (0-25):

- Puntuaketa:**
0. Ezinibilido 2 pertsonen laguntza handiarekin.
  5. Ibilipertsona baten laguntza handiarekin\*\*.
  10. Ibili persona baten laguntza apurbatekin\*.
  15. Berekabuz ibili, persona baten gainbegiratzearekin.
  20. Berekabuz ibililurlauan.
  25. Berekabuz ibililurregularrean.
- \*\* Ibilidandor + persona baten laguntza, 5 puntuatuko da.
- \* Ibiliberekabuz andorearekin, 10 puntuatuko da.

#### 8.-IBILTZEKO DISTANTZIA (0-7):

Ibiltzeko gai den distantzia metroetan neurituko da.

- Puntuaketa:**
0. Ibilizea ezinezkoa.
  1. 0-10 metro tartean ibilitako distantzia.
  2. 10-20 metro artean.
  3. 20-50 metro artean.
  5. 50-150 metro artean.
  7. 150 metro baino gehiago.

## 9.-TÁNDEM begiakitxita (0-10)

### (IBILERAN 25 PUNTU LORTU DITUZTENEI PASA)

Pertsonazutik,oinbatbestaearenaurrean,oin baten orpoabestearenoin punta ikutuaz.

Besoakgorputzarenalboan.

Posiziohorretanirautenduendenboraneurtuko da.

Froga bezelalehenikbegiakirekikaegingodu.Ondorenbegiakitxitaegingo du eta denborahauhartuko da kontutan.

Begiakixteanjarrikodegukronoamartxan.Denboragelditukodegubegiakirekitzeanedooinbatmugitzean.

Behinkronoamartxan jarrita besoakmugitzeabaimenduko da.

#### **Puntuaketa:**

0. 0"- 2"artean
2. 2"-4"artean
4. 4"-6" artean
6. 6"-8" artean
8. 8"-10"artean
10. 10" bainogehiago

## 10.-OIN BAKARREAN begiakitxita(0-10).

### (IBILERAN 25 PUNTU LORTU DITUZTENEI PASA)

Zutikdagoela, oinbakarrarengaineanmantendubeharko da.

Besoakgorputzarenaldamenean.

Egoerahorretanirautenduendenboraneurtuko da.

#### **Puntuaketa:**

0. 0"- 2"artean
2. 2"-4"artean
4. 4"-6" artean
6. 6"-8" artean
8. 8"-10"artean
10. 10" bainogehiago