

Reha Algorithmus

UEX

Der Reha-Algorithmus UEX (Untere Extremität) ist ein fest definiertes Testprogramm um nach qualitativen und quantitativen Beurteilungskriterien die Belastungsniveaus für die unterschiedlichsten Sportarten und Alltagsaktivitäten festzulegen.

Der Reha-Algorithmus UEX (Untere Extremität) besteht aus 4 Level mit jeweils zunächst einem qualitativen und einem sich daran anschließenden quantitativen Test..

Bei der Testung wird jeder Test grundsätzlich immer auf beiden Seiten, beginnend mit der nicht betroffenen Seite durchgeführt.

Bei den qualitativen Tests dürfen bis zu 10 Wiederholungen durchgeführt werden. Korrekturen und Coaching sind erlaubt. Erst nachdem der qualitative Test bestanden wurde, darf der entsprechende quantitative Test durchgeführt werden. Der quantitative Test ist bestanden, wenn der Patient bei dem jeweiligen Test eine Seitensymmetrie von mindestens 90 % erreicht hat.

Level	Sportaktivitäten	Alltagsaktivitäten
1	Sportarten ohne Sprünge (Golf)	Alltagsbewegungen
2	Dynamische Sportarten ohne Dreh- und Stoppbewegungen (Joggen und Rennen)	Leichte körperliche Arbeit
3	Seitliche Bewegungen und geringere Dreh- und Stoppbewegungen als Level 4 (Tennis, Squash und Ski)	Mittelschwere körperliche Arbeit Treppen gehen, Unebener Boden
4	Sprünge, schnelle Dreh- und Stoppbewegungen (Fußball und Basketball)	Aktivitäten wie Level 4 Sport

1

Einteilung

Einteilung der Tests in den einzelnen Level

Level 1 (sagittale Stabilität ohne Impacts)

- Einbeinige Kniebeuge – Qualitativer Test
- Y-Balance Test – Quantitativer Test

Level 2 (dynamische Stabilität in der Sagittalebene)

- Balance Front Hop – Qualitativer Test
- Front Hop Test – Quantitativer Test

Level 3 (dynamische Stabilität in der Frontalebene)

- Balance Side Hop – Qualitativer Test
- Side Hop Test – Quantitativer Test

Level 4 (multidirektionale dynamische Stabilität)

- 90 Grad Balance Hop – Qualitativer Test
- Square Hop Test – Quantitativer Test

2

Beschreibung

Level 1

Einbeinige Kniebeuge

Startposition:

- Stand auf einem Bein
- Becken und Schultern horizontal eingestellt
- Nase, Bauchnabel und der große Zeh befinden sich in einer Linie
 - Rücken aufrecht und vertikal eingestellt

Testbewegung:

- Kniegelenk langsam beugen und strecken
- Oberkörper aufrecht halten, ohne nach vorne zu lehnen
- Ferse nicht vom Boden abheben

Weak Links	Region	Richtung
Bleibt das Kniegelenk über dem Fuß und bewegt sich nicht nach innen?	Hüftgelenk	Rotation (medial)
Bleibt der Fuß stabil stehen und bewegt sich nicht nach außen?	Kniegelenk	Rotation (lateral)
Bleibt das Becken und die LWS stabil und findet keine Rotation statt?	LWS/Becken	Rotation
Bleibt das Becken stabil ohne Seitneigung?	LWS/Becken	Seitneigung
Bleibt der Oberkörper stabil ohne nach vorne zu lehnen?	Hüftgelenk	Flexion
Bleibt das Sprunggelenk stabil und nach medial zu fallen?	Oberes Sprunggelenk	Pronation

2

Beschreibung

Level 1

Y-Balance Test

Der Y-Balance Test ist ein funktioneller und unilateraler dynamischer Balancetest. Er wurde entwickelt um die posturale Kontrolle im Einbeinstand zu quantifizieren. Die erreichte Distanz in Zentimetern wird festgehalten und beurteilt. Für die Testausführung kann ein Test-Kit mit Schiebelementen eingesetzt werden oder das „Y“ kann mit einem Tape auf dem Boden aufgeklebt werden.

Das Spielbein bewegt die Elemente auf der Schiene so weit wie möglich ohne dabei den Boden zu berühren und kehrt danach in die Grundstellung zurück, nur dann wird der Versuch gewertet. Der Test wird in jeder Bewegungsrichtung (anterior, posterior-medial, posterior-lateral) jeweils dreimal durchgeführt. Gewertet wird der beste Versuch für jede Richtung.

2

Beschreibung

Level 2

Balance Front Hop

Die Hände sind in der Taille gestützt und der Patient führt einen Hop über die Distanz von 40 cm aus. Bestanden ist der Test, wenn der Patient bei der Ausführung der Bewegung alle Kriterien erfüllt und die Endstellung nach dem Landen 3 Sekunden gehalten werden kann.

Front Hop Test for Distance

Der Patient steht an einer Markierung auf dem zu testenden Bein und springt so weit er kann nach vorn. Die Arme können dabei zum Schwung holen eingesetzt werden. Die Landung erfolgt auf dem gleichen Bein und muss sicher gestanden werden. Die erreichte Weite zwischen der Markierung des Absprungs und der Ferse bei der Landung wird in Zentimetern gemessen. Aus wiederum 3 Versuchen wird der Beste für jede Seite gewertet.

2

Beschreibung

Level 3

Balance Side Hop

Die Hände sind in der Taille gestützt und der Patient führt einen einbeinigen Sprung nach lateral über eine Distanz von 40 cm aus. Bestanden ist der Test, wenn der Patient bei einem einbeinigen Sprung nach lateral und dann wieder zurück in die Ausgangsposition alle Kriterien erfüllt und die Endposition nach den jeweiligen Landungen 3 Sekunden gehalten werden kann.

Side Hop Test

Der Patient steht seitlich an einer Linie, dass diese lateral vom Fuß verläuft (linkes Bein steht rechts von der Linie und das rechte Bein links davon). Eine zweite Linie befindet sich im Abstand von 40 cm. Innerhalb von 30 Sekunden soll der Patient möglichst viele Kontakte ausführen, wobei die Linien nicht berührt werden dürfen. Es werden alle Kontakte gezählt und davon die Fehler abgezogen. Die gültigen Kontakte werden für die Berechnungen herangezogen.

2

Beschreibung

Level 4

90 Grad Balance Hop

Die Hände sind in die Taille gestützt. Bestanden ist der Test wenn bei einem Sprung über die Distanz von 40 cm mit 90 Grad Rotation in und gegen den Uhrzeigersinn, alle Kriterien erfüllt und beide Landungen 3 Sekunden gehalten werden können.

Square Hop Test

Es wird ein Quadrat von 40 x 40 cm auf dem Boden markiert. Der Patient steht direkt vor diesem Quadrat und wird aufgefordert auf einem Bein immer aufeinander folgend hinein und wieder heraus zu springen. Die Sprungrichtung ist mit dem rechten Bein immer mit dem Uhrzeigersinn, mit dem linken Bein immer gegen den Uhrzeigersinn. Innerhalb von 30 Sekunden soll der Patient möglichst viele Kontakte ausführen. Berührt der Patient die Linie, gilt dies als Fehler. Es werden alle Kontakte gezählt und davon die Fehler abgezogen. Die gültigen Kontakte werden für die Berechnungen herangezogen.

Trainingswerk 

Trainingswerk GmbH
Teckstraße 6
73230 Kirchheim/Teck

hilfe@t-werk.com
Telefon 0711 96685 25