

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

1. Heben-Tragen Kombination

Allgemeine Beschreibung

Mehrfaches Heben und Tragen einer Kiste. Das Gewicht der Kiste wird nach jedem Durchgang um angemessene Gewichte erhöht. Der zu hebende Gegenstand kann anforderungsbezogen variiert werden.

Der Hebe-Tragetests beinhaltet, bei ermittelten Anforderungen, das Heben bis zum maximal leistbaren oder anforderungsbezogenen Gewicht. Ist die jeweilige Anforderung nicht zu bestimmen wird der Test bis zum unten angegebenen empfohlenen Maximalgewicht durchgeführt bzw. bis zu dem von dem Patienten maximal zu bewältigenden Gewicht.

Empfohlenes Maximalgewicht: Frauen 15kg; Männer 25kg.
Die Maximalgewichte können anforderungsbezogen individuell erhöht werden

Vorgaben

Höhe Arbeitsflächen: entsprechend den Anforderungen am Arbeitsplatz

Häufigkeit: 3 Zyklen

Startgewicht: 2,5 / 5kg, ggf. höheres Startgewicht
Steigerung: individuell je nach Anforderungsprofil

Startgewicht und Steigerung individuell so bestimmen, dass nach 3 Durchgängen das Maximalgewicht erreicht ist.

Beginn: Beginn nach Erklärung und Demonstration
Ende: jeweils nach 3 Zyklen; jeweils bis zum anforderungsbezogenen Gewicht bzw. Maximalgewicht
Pause: bis Puls unter 100 Schläge/Minute (bzw. den individuellen „Ruhe“-Puls des Probanden in der Testsituation (z.B. 120 Schläge/Minute), mindestens 1 Minute

Anweisung und Demonstration

Verbale Beschreibung und gleichzeitige Vorführung der Aufgabe.

Hinweise zur Beobachtung

Heben-Tragen

- Gang-/Schrittbild
- gleichbleibendes Tempo, Pausen
- Entfernung der Kiste zum Körper – Armhaltungen/Kiste am Körper
- Einsatz von Hilfsmuskulatur
- Rückneigung des Oberkörpers
- Absetzen der Kiste (geführt, abrupt - evtl. geräuschvoll, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe

QMH
Formular
ELA-Test Heben-Tragen Kombination
 F.Divers.HV.00.00



Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Heben-Tragen Kombination

Name: _____ **Datum:** _____.____.____ ☐ Prä ☐ Post **Kürzel:** ____

Arbeitsfläche Höhe: Boden auf 20/60/115/160/200cm oder _____cm **Distanz** 5m oder _____

Gegenstand ☐ Kiste oder _____

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz
☐ Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____ ☐ Abbruch durch TN _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalen- wert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Standbreite					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					

Zusatzbemerkungen:
