

Gültigkeit/Verteiler:

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

Leiter/Sprossenwand steigen

Allgemeine Beschreibung

Überwinden von insgesamt 40 Sprossen auf einer Leiter mit 3m Länge (10 Sprossen) mit einer Steigung von 65° bis 75°. Auf der obersten vereinbarten Sprosse kommen beide Füße zum Stehen. Abstieg bis beide Füße auf dem Boden stehen (Tätigkeit bis hier entspricht einem Durchgang). Einseitige Zusatzlast von 5kg.

Vorgaben

Häufigkeit: 2 Durchgänge (40 Sprossen)

Zusatzlast: 5kg

Beginn: Kommando

Ende: nach insgesamt 2 Durchgängen (40 Sprossen auf und ab kumuliert)

Anweisung

Bitte steigen sie 2-mal die Leiter hinauf, stellen sich mit beiden Füßen auf die markierte Sprosse und steigen wieder hinab. Bitte zählen sie Ihre einzelnen Durchgänge laut mit.

Demonstration

1 Durchgang

QMH
Formular
ELA-Test Leiter/Sprossenwand steigen
 F.ET.HV.15.00



Gültigkeit/Verteiler:

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

Leiter/Sprossenwand steigen

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

Gegenstand _____

Zusatzlast ☐ 5kg _____ kg **HF** vor: _____ nach: _____

Sprossen ☐ 40 Sprossen oder _____ Sprossen

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen		+	0	-	--	---
Kreislauf, Atmung, Rötung						
Kompen- satorische Bewegungen/ Haltungen ¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination ²						
Tempo						
Muskuläre Beanspru- chung ³						
Schmerz- zeichen						
Sonstiges						

- 1) Gangbild (Wechselschritt, Beistellschritt, Beinbelastung rechts/links, Aufsetzen der Füße), Armeinsatz (Hochziehen) ...
- 2) Gangsicherheit, Gewichtshandling, ...
- 3) Muskeltonus, Muskelzittern