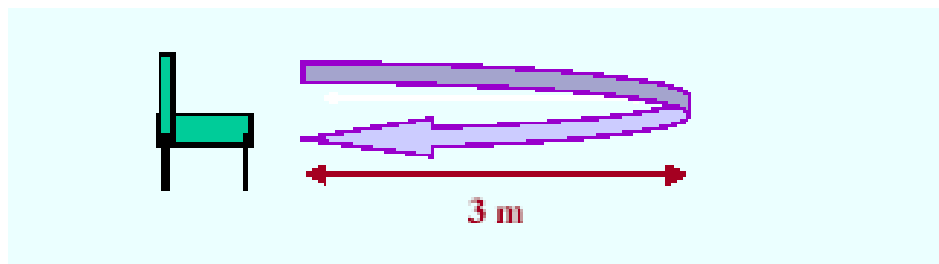


Timed "Up and Go" (TUG) Test

הנחיה לבודק: הכן מסלול של 3 מטר. הנח כיסא סטנדרטי (גובה כסא בין 44 ל 47 ס"מ) עם משענות ידיים בתחילת המסלול. הפעל את שעון העצר עם תחילת הקימה (לדוגמא: בהינתקות הגב מהמשענת) עצור את השעון עם חזרת הנבדק לישיבת המוצא. הביצוע הראשון יחשב כאימון. הציון יינתן על סמך המדידה השניה. **עמדת המוצא:** הנבדק יושב על כיסא כשגבו שעון על המשענת.



הנחיה לנבדק: עם מתן ההוראה לקום, קום, לך במהירות הנוחה לך עד הקו (במרחק 3 מטרים), הסתובב וחזור לשבת. (הנבדק רשאי להעזר במשענות הידיים במידה והוא חפץ בכך).



Timed "Up and Go" (TUG) Test

שם הנבדק _____ אבחנה _____

הנחיה לנבדק: עם מתן ההוראה לקום, קום, לך במהירות הנוחה לך עד הקו (במרחק 3 מטרים),
הסתובב וחזור לשבת.

תאריך	תוצאה בשניות	שם הבודק
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		

0-14 שני' - תקין

15-20 שני' - עזרה חלקית

20-30 שני' - זקוק לעזרה מלאה