

Polla (performance-test of lower limb activities)

Qualitativ	Test	Ja¹	Eg²	Nein³
1.	1x Strümpfe an-/ ausziehen	2	1	0
2.	3x Aufstehen vom Hocker	2	1	0
3.	10s Einbeinstand	2	1	0
4.	20m Gehen	2	1	0
5.	1x Hinlegen / Aufstehen	2	1	0
6.	3x Auf einen Stepp steigen	2	1	0
7.	2x Hocken	2	1	0
8.	1x Hinknien	2	1	0
9.	10m Laufen durch den Raum	2	1	0
10.	10x Einbeinhüpfen	2	1	0
Gesamtpunkte (20 Pkte.)				

¹Ja: Aktivität uneingeschränkt ohne Schmerzen, Hilfen oder Hilfsmittel möglich.

²Eingeschränkt: Aktivität nur mit **Schmerz / Druck / Ziehen**, Ausweichbewegung (**AWB**), **Hilfe / Hilfsmittel** möglich

³Nein: Aktivität nicht möglich

Zusätzlich optional

Quantitativ	Test	Messergebnis
1.	1-Minute-Up & Go-Test	Anzahl:
2.	2-Minuten-Gehtest	Meter:
3.	Treppenlaufen-Test	Sek.:
4.	2-Minuten-Lauftest	Meter:

Optional		
1.	Triple-Jump-Test	Links:
		Rechts:
		Differenz in cm:

Manual und Download unter: <http://kobra.bibliothek.uni-kassel.de/bitstream/urn:nbn:de:hebis:34-2008110725090/3/DissertationWolfgangWeinhold.pdf>