

Polla Manual

Zunächst werden die 10 Tests zum Polla durchgeführt, qualitativ beurteilt („ja-eingeschränkt-nein“) und die erreichte Punktzahl ermittelt (max. 20 Pkte.). Alle Tests werden mit Schuhen absolviert. Je Test ist ein Versuch zugelassen und im Anschluss an jeden Test wird nach Schmerz, Druck oder Ziehen gefragt.

Beurteilungskriterien der Tests im Polla

Die Durchführung jedes einzelnen qualitativen Tests erfolgt in der Beurteilung nach den Kriterien:

1. „nein, die Aktivität ist nicht möglich“ = 0
2. „die Aktivität ist eingeschränkt möglich“ = 1
3. „die Aktivität ist uneingeschränkt möglich“ = 2

Einschränkungen bei der Ausführung der Aktivitäten unterliegen der Beurteilung durch:

1. das Auftreten von Schmerz, Druckgefühl oder Ziehen,
2. das Auftreten von leichten oder starken Ausweichbewegungen,
3. die Inanspruchnahme von Hilfe (durch eine Person),
4. die Inanspruchnahme eines Hilfsmittels.

Polla - qualitativ

1. Strümpfe an-/ausziehen

Ausgangsposition: Sitz auf einem 45 cm hohen Hocker ohne Lehne, die Füße stehen parallel.

Therapeut fragt: „Können Sie ihre Strümpfe im Sitzen einmal aus- und wieder anziehen?“

2. Aufstehen vom Hocker

Ausgangsposition: Sitz auf einem 45 cm hohen Hocker ohne Lehne, die Füße stehen parallel.

Therapeut fragt: „Können Sie dreimal von diesem Hocker ohne Zuhilfenahme der Arme aufstehen und sich wieder hinsetzen, Füße bitte parallel aufsetzen?“

3. Einbeinstand

Therapeut fragt: „Können Sie für zehn Sekunden auf einem leicht gebeugten Bein

so stehen, dass sich die Beine nicht berühren?“

Beurteilung uneingeschränkt: wenn 10 Sekunden freies Stehen möglich.

Beurteilung eingeschränkt: wenn mit Schmerz, Druck oder Ziehen sowie mit Hilfe/Hilfsmittel.

4. Gehen

Therapeut fragt: *„Können Sie bitte in diesem Raum auf- und abgehen (ca. 20m)?“*

5. Hinlegen/Aufstehen

Ausgangsposition: Parallelstand vor einer auf dem Boden liegenden Therapiematte.

Therapeut fragt: *„Können Sie sich aus dem Stehen hier auf dieser Matte einmal flach auf den Rücken legen, die Beine ausstrecken und wieder aufstehen?“*

6. Auf einen Stepp steigen

Ausgangsposition: Parallelstand vor einem 20 Zentimeter hohen Stepp.

Therapeut fragt: *„Können Sie dreimal mit einem Bein auf diese Stufe steigen, das Knie dabei strecken und nach vorne absteigen?“*

Hinweis: Erst dreimal das gesunde, anschließend dreimal das betroffene Bein.

7. Hocken

Ausgangsposition: Parallelstand.

Therapeut fragt: *„Können Sie zweimal nacheinander in die Hocke gehen und wieder aufstehen?“*

Beurteilung uneingeschränkt: Waden-Oberschenkel-Kontakt und Seitengleichheit.

Beurteilung eingeschränkt: Kein Waden-Oberschenkelkontakt, Ausweichbewegung, Schmerz, oder wenn Hilfe/Hilfsmittel zum Einsatz kommt.

8. Hinknien

Ausgangsposition: Parallelstand vor einer auf dem Fußboden liegenden Therapiematte.

Therapeut fragt: *„Trauen Sie sich, einmal auf dieser Matte zu knien und 20x mit den Knien auf der Stelle zu tipeln?“*

9. Laufen durch den Raum

Therapeut fragt: *„Ist es Ihnen möglich, 10 Sekunden durch den Raum laufen?“*

(FüÙe lösen)

10. Einbeinhüpfen

Therapeut fragt: „Trauen Sie sich, 10 Sekunden auf einem Bein auf der Stelle zu hüpfen?“ (FuÙ löst ganz vom Boden).

Polla – quantitativ

1-Minute-Up & Go-Test

Ausgangsposition: Sitz auf einem 45 cm hohen Hocker ohne Lehne, die FüÙe stehen Parallel mit den Fußballen auf einer Dreimeter Markierung von der Wand entfernt.

Therapeut fragt: „Wie oft schaffen Sie es, innerhalb einer Minute so oft wie möglich vom Hocker aufzustehen, drei Meter bis zur Wand zu gehen, die Wand mit der Hand zu berühren und sich wieder auf den Hocker zu setzen?“ Achten Sie darauf, dass Sie nicht den Hocker verschieben.“

Sicherheitshinweis: Zur Sicherheit steht der Versuchsleiter hinter dem Patienten, die FüÙe des Patienten stehen auf der drei Meter Markierung. Gezählt wird jedes Hinsetzen oder halbe Strecken bei Abbruch an der Wand.

Zwei-Minuten-Gehtest

Ausgangsposition: Der Patient steht an einer Markierung, eine zweite befindet sich im Abstand von 14 Meter zur ersten.

Therapeut fordert auf: „Bitte gehen Sie zwischen den beiden Markierungen so schnell es Ihnen möglich ist hin und her. Wir halten die Anzahl der gegangenen Meter fest. Teilen Sie ihre Kräfte während der zwei Minuten so ein, dass Sie in gleichmäßiger Geschwindigkeit ohne Beschwerden (oder ohne zunehmende) die Übung durchführen können und sich selbst dabei nicht schädigen.“

Darüber hinaus kann ein quantitativer (gemessener) Test zum Einsatz kommen. Der Triple-Jump-Test als Test mit höchstem Anspruch an die einbeinige Belastung kann insbesondere bei Funktionserkrankungen ohne große Einschränkungen z.B. bei jüngeren Sportlern ange-

wandt werden (Vermeidung von Deckeneffekten). Die Tests sind nur mit guter Kenntnis der Patienten einsetzbar.

Treppenlaufen-Test

Ausgangsposition: Patient steht an einem Treppenabsatz im Treppenhaus.

Therapeut fordert auf: „*Bitte gehen oder laufen Sie – unter Benutzung jeder Stufe – so schnell es Ihnen möglich ist, ein Stockwerk tiefer und wieder hoch. Wenn möglich, benutzen Sie dabei bitte kein Geländer. Die dafür benötigte Zeit wird registriert.*“

Hinweis: Der Patient kann das Geländer anfassen oder auch Stützen einsetzen. Entsprechend wird dies als „eingeschränkt“ (Punktabzug) vermerkt.

Zwei-Minuten-Lauftest

Ausgangsposition: Sofern sich der Patient damit einverstanden erklärt hat, steht er auf einem Laufband.

Therapeut fordert auf: „*Trauen Sie sich zu – so schnell wie es Ihnen möglich ist – zwei Minuten auf dem Laufband zu laufen? Die Anzahl der Meter wird festgehalten.*“

Hinweis: Vor Testbeginn wird zur Sicherheit das Laufen auf dem Band erprobt. Ist sicheres Laufen gewährleistet, wird das Laufband vom Therapeuten neu gestartet. Er stellt dabei zunächst eine mäßige Laufgeschwindigkeit ein, um diese in Absprache mit dem Patienten zu steigern. Der Patient läuft so schnell wie möglich mit der Auflage, bei beginnendem Schmerz den Test abubrechen.

Hinweis: Bei Gelenkersatz wird kein Lauftest durchgeführt.

Triple-Jump-Test (erhöhter Anforderungscharakter)

Ausgangsposition: Der Patient steht im Einbeinstand.

Therapeut fordert auf: „*Trauen Sie es sich zu, auf dem gesunden Bein in drei Sprüngen Entlang der Linie auf dem Boden vorwärts zu springen?*“

Im Anschluss wird der Dreibeinsprung mit dem betroffenen Bein durchgeführt. Die Differenz beider Sprünge wird in Zentimetern erfasst.