

Resultaten meetstraat Soepel Actief

Naam deelnemer:

Geslacht: man - vrouw

1. Spierkracht: maximale handknijpkracht (noteer je score in kPa)

	Week 1	Week 12
Poging 1		
Poging 2		
Poging 3		
In welke zone zit je? (omcirkel)	Groen - Rood	Groen - Rood

Waarden: (kPa waarden gebruiken bij Martin Vigorimeter)

MAN: > 38kg of 93kPa

MAN: < 38kg of 93kPa

VROUW: > 21kg of 59kPa

VROUW: <21kg of 59kPa

2. Lenigheid: knee to wall test (vul je score in cm in)

	Week 1	Week 12
Afstand voet tot aan muur (in cm)		

Waarden: Elke centimeter komt overeen met ongeveer 3,6° dorsaalflexie van de enkel. Hoe hoger d

e waarde, hoe groter de lenigheid in het enkelgewricht.

3. Fysieke test: SPPB test

Deze test bestaat uit 3 onderdelen:

balans test, wandelsnelheid 4 meter test en 5x zitten en staan test.

a) Balans test (vul je score in)

	Week 1	Week 12
Balans positie 1 (0-1pt)		
Balans positie 2 (0-1pt)		
Balans positie 3 (0-2pt)		

b) Wandelsnelheid 4 meter (aantal seconden + omcirkel je score)

Seconden	Week 1		Week 12	
	Aantal sec	score	Aantal sec	score
< 4.82		4		4
4.82-6.20		3		3
6.21-8.70		2		2
8.70		1		1
Niet in staat		0		0

c) 5x zitten en staan (aantal seconden + omcirkel je score)

Seconden	Week 1		Week 12	
	Aantal sec	Score	Aantal sec	Score
< 11.20		4		4
11.20-13.69		3		3
13.70-16.69		2		2
16.7-60		1		1
> 60 sec of niet in staat		0		0

d) Eindscore SPPB test (optellen van de scores)

EINDSCORE (a + b + c)	Week 1	Week 12
TOTAAL (max 12 punten)		

Waarden:

TOTAALSCORE	INTERPRETATIE	UITLEG
>9	Nog niet in de gevaren zone.	Het gaat goed, ga zo door. Blijf bewegen dat is goed voor uw gezondheid.
4-9	Verhoogd risico op nieuwe beperkingen.	Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. U kunt zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kunt u meedoen aan beweegactiviteiten.
<4	Je ervaart heel wat beperkingen.	Het gaat wat minder misschien is het goed om eens met de huisarts / een ouderenadviseur of een andere professional te praten.