
Приложение 1

Тест Short Physical Performance Battery

Тест Short Physical Performance Battery (SPPB) – это объективный инструмент измерения равновесия, силы нижних конечностей и функциональных возможностей у пожилых людей (старше 65 лет) [1]. Тест включает в себя три различные области (ходьба, переход из положения сидя в положение стоя и равновесие) для оценки функциональной подвижности [2]. Этот тест, разработанный Национальным институтом старения (NIA), можно использовать бесплатно без разрешения [3]. В дополнение к бумажной версии также доступно приложение для мобильных телефонов [4]. NIA предоставила обучающие видеоролики для проведения теста стандартизированным образом

Предполагаемая популяция для использования

SPPB используется для оценки функциональной мобильности пожилых людей, проживающих в общинах, людей с рассеянным склерозом, заболеваниями легких или когнитивными нарушениями/деменцией [5, 6, 7, 8].

1. Тест встать со стула



Участнику предлагается выполнить одиночное движение из положения сидя в положение стоя как можно быстрее. Время записывается.

Оценка:

- Участник встал, не используя рук: Перейдите к тесту на повторные вставания
- Участник использовал руки, чтобы встать: Окончание теста; оценка равна 0 баллам
- Тест не завершен: Завершение теста; оценка равна 0 баллам

Повторные вставания со стула: Участника просят выполнить 5 движений из положения сидя в положение стоя как можно быстрее. Время записывается.

Оценка:

- Участник не смог 5 раз встать со стула или выполнил их более чем за 60 секунд: 0 баллов
- Если время составило 16,70 сек или более: 1 балл
- Если время составило от 13,70 до 16,69 секунды: 2 балла
- Если время составило от 11,20 до 13,69 сек: 3 балла
- Если время составило 11,19 секунды или меньше: 4 балла

2. Тесты баланса

Участнику предлагается постоять без поддержки в течение 10 секунд, держа ноги в определенном положении (ноги вместе, полу-тандем, полный тандем).

Оценка:



ноги вместе полу-тандем полный тандем

Ноги вместе

- Удерживается в течение 10 секунд: 1 балл
- Не удерживается в течение 10 секунд: 0 баллов
- Не попытался: 0 баллов
- Если баллов 0, завершите проверку баланса

Полу-тандем

- Удерживается в течение 10 секунд: 1 балл
- Не удерживается в течение 10 секунд: 0 баллов
- Не попытался: 0 баллов
- Если баллов 0, завершите проверку баланса

Полный тандем

- Удерживается в течение 10 секунд: 2 балла
- Удерживается от 3 до 9,99 секунд: 1 балл
- Удерживается менее 3 секунд: 0 баллов
- Не попытался: 0 баллов

3. Тест на скорость походки

Тест измеряет скорость походки. Участник подходит к линии на полу (3 или 4 метра) в обычном темпе. Время записывается.

Оценка:

Для 4 метров:

- Если время больше 8,70 секунды: 1 балл
- Если время составляет от 6,21 до 8,70 секунды: 2 балла
- Если время составляет от 4,82 до 6,20 секунды: 3 балла
- Если время составляет менее 4,82 секунды: 4 балла

Для 3 метров:

- Если время больше 6,52 секунды: 1 балл
- Если время составляет от 4,66 до 6,52 секунды: 2 балла
- Если время составляет от 3,62 до 4,65 секунды: 3 балла
- Если время составляет менее 3,62 секунды: 4 балла

Оборудование

- Карандаш
- Секундомер
- Инструкция (бумажная или мобильное приложение)
- Линейка
- Стул

На [видео](https://youtu.be/N_rJOGhQqZ4) [https://youtu.be/N_rJOGhQqZ4] ниже кратко демонстрируется, как проводить оценки. Второе [видео](https://youtu.be/o4_TZ9oGMKA) [https://youtu.be/o4_TZ9oGMKA] – это первое видео из списка воспроизведения, содержащего справочную информацию об объективных показателях физической работоспособности, о том, как проводить оценки, выставять баллы за SPPB и советы по технике безопасности. В этом видео рассматриваются теоретические основы использования этого теста. В других видеороликах в плейлисте подробно показано, как проводить оценки.

Литература

1. SPPB Guide [Internet]. 2018 [cited 14th September 2020]. Available from: <https://sppbguide.com/>
2. Cassidy B, Arena S. The Short Physical Performance Battery as a Predictor of Functional Decline. *Home Healthcare Now*. 2022;40(3):168-9. doi: 10.1097/NHH.0000000000001070.
3. Bellettiere J, Lamonte MJ, Unkart J et al. Short physical performance battery and incident cardiovascular events among older women *J Am Heart Assoc*. 2020;9(14):e016845. doi: 10.1161/JAHA.120.016845.
4. <https://sppbguide.com/smart-phone-app>. Доступ 11.11.2023
5. Fermont JM, Mohan D, Fisk M et al. Short physical performance battery as a practical tool to assess mortality risk in chronic obstructive pulmonary disease. *Age Ageing*. 2021;50(3):795-801. doi: 10.1093/ageing/afaa138.
6. Westman AW, Combs-Miller S, Moore J, Ehrlich-Jones L. Measurement characteristics and clinical utility of the short physical performance battery among community-dwelling older adults. *Arch Phys Med Rehabil*. 2019;100(1):185-7. doi:10.1016/j.apmr.2018.06.003
7. Smail E, Schrack J, Wanigatunga A et al. Links of Short Physical Performance Battery Score with Incident Dementia: Results from the NHATS. *Innovation in Aging*. 2021;5(Suppl 1):434. Smail E, Schrack J, Wanigatunga A et al. Links of Short Physical Performance Battery Score with Incident Dementia: Results from the NHATS. *Innov Aging*. 2021;5(Suppl 1):434. doi:10.1093/geroni/igab046.1687.
8. Motl RW, Chaparro G, Hernandez ME et al. Physical function in older adults with multiple sclerosis: an application of the short physical performance battery. *J Geriatr Phys Ther*. 2018;41(3):155-160. doi: 10.1519/JPT.0000000000000115.