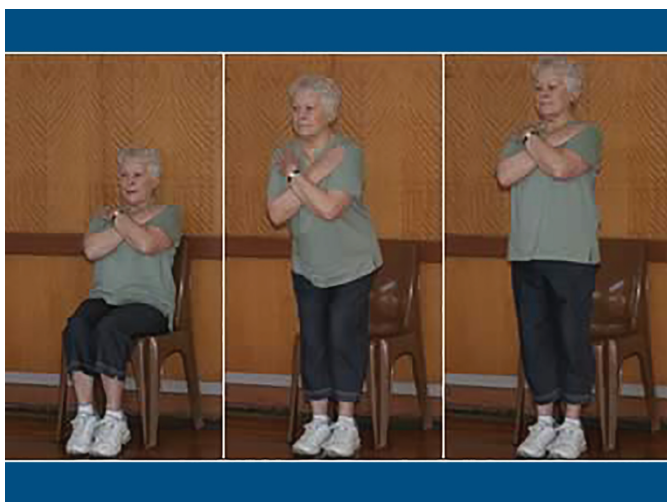


---

## Приложение 2

### Тест «Сесть-встать 5 раз»

Тест "Тест сесть-встать 5 раз" (Sit-To-Stand 5x, STS-5) используется для оценки функциональной силы нижних конечностей, переходных движений, равновесия и риска падения у пожилых людей [1].



У пожилых людей этот тест используется для оценки: силы нижних конечностей; равновесия; и риска падения у людей, например, с деменцией, инсультом, вестибулярным расстройством, хрупкостью, нарушениями равновесия, падениями в анамнезе [2].

#### Способ применения

Оценка STS-5 основана на количестве времени (с точностью до десятичной дроби в секундах), за которое пациент способен пять раз перейти из сидячего положения в стоячее и обратно в сидячее. Оборудование, необходимое для проведения теста STS-5, включает в себя: секундомер и стул стандартной высоты с прямой спинкой (43-45 см, высота 17-18 дюймов). Затем дается инструкция, в которой испытуемому предлагается сесть на стул, откинувшись на спинку. Также испытуемому дается инструкция сложить руки на груди. Затем испытуемому следует дать указание выполнить упражнение "сядь, чтобы встать" пять раз, как можно быстрее и без опоры спиной или ногой на стул в промежутках между повторениями.

Чем меньше времени затрачено на выполнение теста, тем лучше результат теста. Показатель, соответствующий возрастным нормам, составляет 11,4 секунды для возрастных групп 60-69 лет и 12,6 секунды и 14,8 секунды для возрастных групп 70-79 и 80-89 лет, соответственно [3].

Видео-инструкция теста доступна по ссылке [https://youtu.be/PiSqEEw\\_BjM](https://youtu.be/PiSqEEw_BjM), а более подробное описание – на сайте Physiopedia [4].

#### Литература

1. de Melo TA, Duarte AC, Bezerra TS et al. The Five Times Sit-to-Stand Test: safety and reliability with older intensive care unit patients at discharge. *Rev Bras Ter Intensiva*. 2019;31(1):27-33. doi: 10.5935/0103-507X.20190006.
2. Whitney SL, Wrisley DM, Marchetti GF et al. Clinical measurement of sit-to-stand performance in people with balance disorders: validity of data for the Five-Times-Sit-to-Stand Test. *Phys Ther*. 2005;85(10):1034-45.
3. Bohannon RW. Reference values for the five-repetition sit-to-stand test: a descriptive meta-analysis of data from elders. *Percept Mot Skills*. 2006;103(1):215-22. doi: 10.2466/pms.103.1.215-222.
4. [https://www.physio-pedia.com/Five\\_Times\\_Sit\\_to\\_Stand\\_Test](https://www.physio-pedia.com/Five_Times_Sit_to_Stand_Test)