

RATATOUILLE / DIPRA Çalışmalarında

El fonksiyonunu değerlendiren bazı testler

DASH: DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Skorlanan DASH

2002 baharında, DASH Sonuç Ölçümü için gözden geçirilmiş bir puanlama yöntemi sunuldu. Bu yeni yöntem cebirsel olarak orijinaline eşdeğerdir ancak kayıp verilerle uğraşırken kullanımı daha basit, daha verimli ve daha az karmaşıktır. Bu nedenlerden dolayı, bu gözden geçirilmiş yöntem; ancak, hangi yöntemi kullanıldığı önemli olmayıp, sonunda aynı puana sahip olunacaktır.

DASH iki bileşende puanlanır (**Tablo 1**): engellilik/ semptom soruları (30 madde, 1-5 puan) ve isteğe bağlı yüksek performans spor/müzik veya çalışma bölümü (4 madde, 1-5 arası puan).

QuickDASH

iki bileşende puanlanır (**Tablo 2**): engellilik/belirti bölümü (11 madde, 1-5 arası puan) ve isteğe bağlı yüksek performanslı spor/müzik veya çalışma modülleri (dört madde, 1-5 arası puan).

Engellilik/ semptom puanı

Bir puanın hesaplanabilmesi için 30 maddeden en az 27'sinin tamamlanması gerekir. Tamamlanan tüm yanıtlar için atanan değerler, beş üzerinden bir puan verecek şekilde basitçe toplanır ve ortalaması alınır. Bu değer daha sonra 1 çıkarılıp 25 ile çarpılarak 100 üzerinden bir puana dönüştürülür. Bu dönüşüm, puanın 0-100 ölçeğinde ölçeklenen diğer ölçütlerle karşılaştırılmasını kolaylaştırmak için yapılır. Daha yüksek bir puan, daha fazla engelliliği gösterir.

DASH engellilik/semptom skoru =

$$\frac{[(n \text{ yanıtın toplamı}) - 1] \times 25}{n}$$

n

Burada n, tamamlanan yanıtların sayısına eşittir.

İsteğe bağlı modüller (spor/müzik veya iş)

İsteğe bağlı her modül dört öğeden oluşur; soruların doğası gereği bireyler tarafından kullanılmamalıdır. İsteğe bağlı modüllerin amacı, profesyonel sporcuların/performans sanatçıların veya diğer çalışan gruplarının yaşayabileceği, ancak günlük yaşam aktivitelerini etkileyebilecek ve sonuç olarak DASH'ın 30 maddesinde "tespit edilemeyecek" belirli zorlukları belirlemektir. İsteğe bağlı dört maddelik modül skorunu hesaplamak için yukarıda açıklanan prosedürün aynısı izlenir. Skoru hesaplamak için dört sorunun tümü yanıtlanmalıdır.

Her yanıt için atanan değerleri toplanır ve dörde bölünür (öge sayısı); 100 üzerinden bir puan elde etmek için 1 çıkarılır ve 25 ile çarpılır.

Eksik Öğeler

Yanıtlayan tarafından maddelerin yüzde 10'undan fazlası (yani üçten fazla madde) boş bırakılırsa, bir DASH engellilik/belirti puanı hesaplanamaz. Aynı kurala göre (yani, öğelerin yüzde 10'undan fazlası boş bırakılamaz), yüksek performanslı sporlar/gösteri sanatları veya çalışma modülünde hiçbir eksik değer tolere edilemez çünkü modülsadece dört maddeden oluşmaktadır.

Kaynak- © INSTITUTE FOR WORK & HEALTH 2006

[© Institute for Work & Health 2006-2020

400 University Avenue, Suite 1800 Toronto, ON Canada M5G 1S5 Email: dash@iwh.on.ca]

Tablo 1. DASH skortlama soruları .

1. Sıkı veya yeni bir kavanoz açın
2. Yazın
3. Anahtarı çevirin
4. Yemek hazırlayın
5. Ağır bir kapı itin
6. Başınızın üzerindeki rafa bir nesne yerleştirin.
7. Ağır ev işleri yapın (örneğin, duvarları yıkamak, yerleri yıkamak).
8. Bahçe veya bahçe işi yapın.
9. Yatağını yapmak.
10. Bir alışveriş çantası veya evrak çantası taşıyın.
11. Ağır bir nesne taşıyın (10lbs'den fazla).
12. Bir ampul tepesini değiştirin.
13. Saçınızı yıkayın veya telefonlayın.
14. Sırtınızı yıkayın
15. Bir kazak giyin
16. Yiyecekleri kesmek için bıçak kullanın.
17. Az çaba gerektiren eğlence faaliyetleri (Örneğin, iskambil oynamak, örgü örmek v.b.).
18. Kolunuz, omzunuz veya elinizle bir miktar güç veya darbeli eğlence etkinlikleri (örneğin, golf, çekiç, tenis v.b.).
19. Kolunuzu serbestçe hareket ettirdiği eğlenceli faaliyetleri (örneğin, frizbi, badminton oynamak v.b.).
20. Ulaşım ihtiyaçlarını yönetin (bir yerden bir yere gitmek).
21. Seksüel aktivite
22. Geçen hafta boyunca kol, omuz veya el probleminiz aileniz, arkadaşlarınız, komşularınız veya gruplarla normal sosyal faaliyetlerinizi ne ölçüde etkiledi? (çember numarası)
23. Geçen hafta boyunca, işinizde kısıtlı mıydınız? veya kolunuzun bir sonucu olarak diğer düzenli günlük aktiviteler, omuz veya el sorunu? (çember numarası) Lütfen geçen hafta içinde aşağıdaki belirtilerin şiddetini derecelendirin. (çember numarası)
24. Kol, omuz veya el ağrısı
25. Belirli bir aktivite gerçekleştirdiğinizde kol, omuz veya el ağrısı.
26. Kolunuzda, omzunuzda veya elinizde karıncalanma (iğneler ve iğneler).
27. Kolunuzdaki, omzunuzdaki veya elinizdeki güçsüzlük.
28. Kolunuzda, omzunuzda veya elinizde sertlik.
29. Geçen hafta boyunca, kolunuzdaki, omzunuzdaki veya elinizdeki ağrı nedeniyle uyumakta ne kadar güçlük çektiniz? (daire numarası)
30. Kolunun, omzunuzun veya elinin sorunu nedeniyle (çember numarası) kendini daha az yetenekli, daha az özgüvenli veya daha az yararlı hissediyor.

İlk 21, 24- 28. sorular: Zorluk yok (1), hafif zorluk (2), orta zorluk (3), çok zor (4), yapamaz (5) olarak değerlendirilir.

22. soru: Hiç de değil (1), hafifçe (2), orta derecede (3), biraz (4), aşırı (5).

23. soru: Kısıtlı değil (1), hafif kısıtlı (2), orta derecede kısıtlı (3), çok kısıtlı (4), yapamayacak durumda.

3'ten fazla eksik öğe varsa DASH puanı hesaplanamayabilir.

Pinch Grip test

Pinch Grip - Kıştırma (sıkıştırma/çimdikleme) kavraması, bir nesnenin üç şekilde sıkıştırıldığı hassas bir kavrama şeklidir. Bu 3 standart sıkıştırma gücü testi (aşağıya bakın), bunlarla sınırlı olmamak üzere, yaygın olarak Mesleki ve Fizik Tedavi ayarlarında gerçekleştirilir.



Metod

Gücü değerlendirmek için kıştırma dinamometreleri veya kıştırma ölçerler kullanılır.

Hasta otururken, dirsek 90 derece fleksiyonda, kol yanda adduksiyonda ve ön kol nötr durumdayken aşağıdakiler yapılır:

1. Yanal kıştırma (anahtar kıştırma): Kıştırma ölçeri işaret parmağı ile başparmağın radyal tarafı arasına yerleştirilir ve hastaya mümkün olduğu kadar sert kıştırması talimatını verilir.
2. Üç noktalı kıştırma (üç çeneli ayna kıştırma): Kıştırma ölçeri başparmağın özü ile işaret ve orta parmakların özü arasına yerleştirin. Hastaya mümkün olduğu kadar sert çimdiklemesi söylenir.
3. İki noktalı kıştırma (uçtan uca kıştırma): Kıştırma ölçeri başparmağın ucu ile işaret parmağının ucu arasına yerleştirin ve hastaya mümkün olduğu kadar sert kıştırma talimatı verilir.

Kullanımı



Uç uca çimdiklemede bir yetersizlik olduğunda Pozitif bir işaret görülür. Bu kıştırma kuvveti testi, örneğin tıbbi ortamlarda olduğu kadar iş analizinde de fonksiyonel kapasite değerlendirmelerinde kritik bir araçtır. Bu testler, bir öznenin genel sağlığı ve/veya belirli görevleri etkili bir şekilde yerine getirme yeteneği hakkında önemli bilgiler sağlar.

- İşçi Tazminat Durumlarında - çalışanların işe başlamaya veya işe dönmeye hazır olup olmadığı ve ne zaman hazır olduğu konusunda işverenlere güvenle yardımcı olun. Bazı meslekler, ellerin kapsamlı bir şekilde kullanılmasını gerektirir ve yaralanmaları önlemek için adayların taranması gerekir.
- İşlevsel Kapasite Değerlendirmesi (FCE) Durumlarında - Kısırtma kuvveti ölçerler, test uzmanlarının "çabanın samimiyetini" veya "değişim katsayısını" tahmin etmelerine yardımcı olur. Bunlar, işverenlerin bir adayın el becerisi ve ince motor becerileri gerektiren görevleri gerçekleştirme yeteneğini belirlemesine yardımcı olur.
- Teklif Sonrası Değerlendirme Durumlarında - Bu kısırtma gücü sınavları, bir çalışanın örneğin Karpal Tünel Sendromu gibi tekrarlayan hareket bozukluklarına yatkınlığını belirlemeye yardımcı olur.
- Sıkıştırma kavrama testi ayrıca median sinirin anterior interosseöz sinir dalının nörolojik işlev bozukluğunu incelemek için de kullanılır. Bu Anterior İnterosseöz Sinir Sendromu (AINS- *Anterior Interosseous Nerve Syndrome*) olarak bilinir. AINS, pronator teres kasının başları arasındaki sinirin sıkışmasından kaynaklanabilir. Anterior interosseöz sinir ayrıca fleksör pollicis longus kasının atipik başı gibi anormallikleri olan bazı kişilerde tuzağa düşmeye yatkın hale gelebilir.

Kontrindikasyonlar

- Ön kol, bilek veya elde bir kırık, bağ onarımı, tendon yırtılması veya tendon transferini takiben veya sevk eden hekim tarafından belirlendiği tam iyileşmeden önce test kontrendikedir.
- Önlemler: Dirençli egzersizler veya kuvvetlendirme sevk eden doktor tarafından onaylanana kadar sıkıştırma kuvveti testini erteleyin.