

Berg Balance Scale (BBS)

Datum: _____

Naam persoon: _____ Naam fysiotherapeut: _____

Testomstandigheden:

- Tijdstip: _____
- Testlocatie: _____
- Schoeisel persoon: _____
- Zithoogte stoel: _____

Subscores & totaalscore

1. Zitten zonder ondersteuning _____
 2. Van houding veranderen: van zitten naar staan _____
 3. Van houding veranderen: van staan naar zitten _____
 4. Transfers _____
 5. Staan zonder ondersteuning _____
 6. Staan met ogen dicht _____
 7. Staan met voeten tegen elkaar _____
 8. Staan met voeten in tandemstand _____
 9. Op één been staan _____
 10. Romp draaien (voeten niet verplaatsen) _____
 11. Voorwerpen van grond oprapen _____
 12. 360 graden draaien _____
 13. Op krukje stappen _____
 14. Naar voren reiken in stand _____
- Totaal (bereik: 0 t/m 56):** _____

Verhoogd valrisico: <47; Minimale detecteerbare verandering: 3 punten (5% van uitgangscore)

Benodigheden:

- Stopwatch
- Liniaal of ander hulpmiddel voor het meten van 5, 12,5 en 25 cm
- Twee stoelen met een gangbare zithoogte: één met en één zonder armleuningen
- Opstapje of krukje van gemiddelde hoogte

Algemeen:

- Lees de instructies voor en noteer per item de laagste uitvoeringscategorie
- Bij de meeste items dient de persoon de betreffende houding een bepaalde tijd vast te houden. Er wordt een toenemend aantal punten van de score afgetrokken als:
 - niet voldaan wordt aan de duur- of afstandseis
 - uit de uitvoering blijkt dat toezicht nodig is
 - de persoon een steun aanraakt of hulp krijgt van de fysiotherapeut

1. Van zit naar stand

MATERIAAL: Stoel met armleuningen

INSTRUCTIE: "Zou u op willen staan? Probeert u hierbij niet met uw handen te steunen."

- 0 4 Is in staat om tot stand te komen zonder op de handen te steunen en is vervolgens in staat om los stil te staan.
- 0 3 Is in staat om zelfstandig tot stand te komen door gebruik te maken van de hand(en).
- 0 2 Is na meerdere pogingen in staat om tot stand te komen door gebruik te maken van de handen.
- 0 1 Heeft minimale hulp nodig om tot stand te komen, dan wel om los stil te staan.
- 0 0 Heeft matig tot maximale ondersteuning nodig om tot stand te komen.

2. Zelfstandig staan

INSTRUCTIE: "Kunt u 2 minuten blijven staan zonder vast te houden?"

- 0 4 Is in staat om 2 minuten zelfstandig en veilig te blijven staan.
- 0 3 Is in staat om 2 minuten onder supervisie te blijven staan.
- 0 2 Is in staat om 30 seconden zelfstandig te staan.
- 0 1 Heeft meerdere pogingen nodig om 30 seconden zelfstandig te kunnen blijven staan.
- 0 0 Is niet in staat om 30 seconden zonder ondersteuning te blijven staan.

Wanneer de patiënt in staat is 2 minuten zelfstandig te blijven staan, noteer dan 4 punten voor het zelfstandig zitten en vervolg de test met opdracht 4

3. Zelfstandig zitten: zitten met rug ongesteund, maar voeten gesteund op vloer of voetenbankje

MATERIAAL: Stoel zonder rugleuning of (behandel)bank en evt. voetenbankje

INSTRUCTIE: "Kunt u 2 minuten blijven zitten met de armen over elkaar?"

- 0 4 Is in staat om 2 minuten veilig en stabiel te blijven zitten.
- 0 3 Is in staat om 2 minuten onder supervisie te blijven zitten.
- 0 2 Is in staat om 30 seconden te blijven zitten.
- 0 1 Is in staat om 10 seconden te blijven zitten.
- 0 0 Is niet in staat om zonder steun 10 seconden te blijven zitten

4. Van stand naar zit

MATERIAAL: Stoel met armleuningen.

INSTRUCTIE: "Kunt u gaan zitten?"

- 0 4 Is in staat om veilig te gaan zitten door minimaal te steunen op de handen.
- 0 3 Controleert de neergaande beweging door te steunen op de handen.
- 0 2 Gebruikt de achterkant van de onderbenen tegen de stoel om de neergaande beweging te controleren.
- 0 1 Is in staat om zelfstandig te gaan zitten, maar heeft geen gecontroleerde neergaande beweging.
- 0 0 Heeft ondersteuning nodig om te gaan zitten.

5. Transfers

MATERIAAL: 1 stoel met en 1 zonder armleuningen. Zorg dat de stoelen klaar staan voor een draaiende transfer.

INSTRUCTIE: "Wilt u vanuit de stoel met armleuningen opstaan en in de stoel zonder armleuningen gaan zitten?" en "Kunt u nu weer op de andere stoel terug gaan zitten?"

- ☐ 4 Is in staat om de heen- en teruggaande transfer veilig uit te voeren door minimaal te steunen op de handen.
- ☐ 3 Is in staat om een transfer veilig uit te voeren alleen met gebruik van de handen.
- ☐ 2 Is in staat om een transfer met verbale aanwijzingen en/of supervisie uit te voeren.
- ☐ 1 Heeft ondersteuning nodig van 1 persoon.
- ☐ 0 Heeft voor een veilige transfer ondersteuning of supervisie nodig van 2 personen.

6. Zelfstandig staan met ogen gesloten

INSTRUCTIE: "Kunt u uw ogen sluiten en 10 seconden stil blijven staan?"

- ☐ 4 Is in staat om 10 seconden veilig te blijven staan.
- ☐ 3 Is in staat om 10 seconden onder supervisie te blijven staan.
- ☐ 2 Is in staat om 3 seconden te blijven staan.
- ☐ 1 Is in staat om stil te blijven staan, maar kan de ogen niet 3 seconden gesloten houden.
- ☐ 0 Heeft hulp nodig om niet te vallen.

7. Zelfstandig staan met voeten tegen elkaar

INSTRUCTIE: "Kunt u uw voeten tegen elkaar aan zetten en 1 minuut los staan?"

- ☐ 4 Is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten en 1 minuut veilig te blijven staan.
- ☐ 3 Is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten en 1 minuut onder supervisie te blijven staan.
- ☐ 2 Is in staat om zelf de voeten tegen elkaar aan te zetten, maar is niet in staat om 30 s te blijven staan.
- ☐ 1 Heeft hulp nodig om de voeten tegen elkaar aan te zetten en is in staat om 15 s de voeten tegen elkaar te houden en te blijven staan.
- ☐ 0 Heeft hulp nodig om de voeten tegen elkaar aan te zetten en is niet in staat om 15 s te blijven staan.

8. Naar voren reiken met een uitgestrekte arm in stand

MATERIAAL: Meetlint of liniaal

INSTRUCTIE: "Kunt u uw voeten naast elkaar zetten en uw armen heffen tot 90°? Strek uw vingers uit en reik naar voren zo ver als u kunt."

(Keuze van de afstand tussen de voeten is aan de patiënt. De onderzoeker plaatst een meetlint op de muur of een liniaal aan het eind van de vingertoppen, wanneer de arm tot 90° anteflexie opgetild is. De vingers mogen de liniaal of het meetlint op de muur niet raken bij het naar voren reiken. De vastgestelde meting is de afstand naar voren die de vingertoppen halen terwijl de patiënt in de meest voorovergebogen positie is. Indien mogelijk, vraag de patiënt beide armen te gebruiken om naar voren te reiken om rotatie van de romp te vermijden.)

- ☐ 4 Is in staat om zelfverzekerd >25 cm naar voren te reiken.
- ☐ 3 Is in staat om veilig >12 cm naar voren te reiken.
- ☐ 2 Is in staat om veilig >5 cm naar voren te reiken.
- ☐ 1 Reikt wel naar voren, maar heeft hierbij supervisie nodig.
- ☐ 0 Verliest hierbij het evenwicht/heeft steun nodig van buitenaf.

9. In stand een voorwerp van de grond oppakken

MATERIAAL: Schoen of pantoffel

INSTRUCTIE: "Kunt u de schoen / pantoffel die voor uw voeten is gelegd oppakken?"

- ☐ 4 Is in staat om de schoen/pantoffel veilig en met gemak op te pakken.
- ☐ 3 Is in staat om de schoen/pantoffel onder supervisie op te pakken.
- ☐ 2 Is niet in staat om de schoen/pantoffel op te pakken, maar komt wel, zonder het evenwicht te verliezen, tot 2-5 cm. boven de schoen/pantoffel.
- ☐ 1 Is niet in staat om de schoen/pantoffel op te pakken en heeft bij de poging supervisie nodig.
- ☐ 0 Is niet in staat om te bukken/heeft ondersteuning nodig om veilig te bukken.

10. In stand draaien met hoofd over linker en rechter schouder om naar achteren te kijken

MATERIAAL: Willekeurig voorwerp.

INSTRUCTIE: "Kunt u uw voeten naast elkaar zetten en uw hoofd over uw linker schouder draaien om **recht** naar achteren te kijken? Herhaal dit naar rechts." (De onderzoeker mag een voorwerp recht achter de patiënt houden, om de draaibeweging te stimuleren).

- 0 4 Is in staat om in beide draairichtingen recht naar achteren te kijken en het gewicht goed over te brengen.
- 0 3 Is in staat om in 1 draairichting recht naar achteren te kijken, brengt bij de andere draairichting het gewicht minder goed over.
- 0 2 Is bij geen van de draairichtingen in staat om volledig recht naar achteren te kijken, maar handhaaft wel het evenwicht.
- 0 1 Heeft supervisie nodig tijdens het draaien.
- 0 0 Heeft ondersteuning nodig om te blijven staan.

11. 360° draaien

INSTRUCTIE: "Kunt u volledig om uw as draaien ? (Laat de patiënt even pauzeren alvorens de volgende opdracht te geven).

"Kunt u nu de andere kant op draaien?"

- 0 4 Is in staat om naar beide kanten 360° veilig te draaien binnen 4 s of minder.
- 0 3 Is in staat om binnen 4 s 360° veilig te draaien alleen naar 1 kant toe.
- 0 2 Is in staat om naar beide kanten 360° veilig te draaien, maar niet binnen 4 s.
- 0 1 Heeft van dichtbij supervisie nodig of verbale aanwijzingen.
- 0 0 Heeft ondersteuning nodig tijdens het draaien.

12. In stand alternerend plaatsen van voet op krukje/opstapbankje

MATERIAAL: Krukje of opstapbankje.

INSTRUCTIE: "Kunt u uw voet op het krukje/opstapbankje plaatsen?" "Ga hiermee door totdat elke voet het krukje/opstapbankje 4 keer heeft aangeraakt."

- 0 4 Is in staat om zelfstandig en veilig te staan en 8 stappen in 20 s te maken.
- 0 3 Is in staat om zelfstandig te staan en 8 stappen in meer dan 20 s te maken.
- 0 2 Is in staat om zelfstandig 4 stappen te maken, maar heeft hierbij supervisie nodig.
- 0 1 Is in staat om met minimale ondersteuning meer dan 2 stappen te maken.
- 0 0 Heeft ondersteuning nodig om niet te vallen/is niet in staat om de opdracht uit te voeren.

13. Staan met 1 been voor

INSTRUCTIE: "Kunt u een voet direct voor de andere plaatsen ?" Als u voelt dat u uw voet niet precies voor de andere voet kan zetten, probeert u dan uw voet zo neer te zetten dat de hiel van uw voorste voet voorbij de tenen van uw andere voet komt." (Om 3 punten te scoren, moet de lengte van de pas van de ene voet de lengte van de andere voet overschrijden en de breedte van deze houding moet de normale pas van de patiënt benaderen. De patiënt mag zelf kiezen welk been hij voor zet).

- 0 4 Is in staat om de voet zelfstandig in het verlengde van de andere te plaatsen en deze positie gedurende 30 s te handhaven.
- 0 3 Is in staat om de voet zelfstandig voor de andere te plaatsen en deze positie gedurende 30 s te handhaven.
- 0 2 Is in staat om zelfstandig een kleine stap te zetten en deze positie gedurende 30 s te handhaven.
- 0 1 Heeft hulp nodig om een stap te zetten, maar kan deze positie wel gedurende 15 s handhaven.
- 0 0 Verliest het evenwicht bij het staan/is niet in staat een stap te maken.

14. Staan op 1 been

INSTRUCTIE: "Kunt u zo lang mogelijk op 1 been staan zonder te steunen?"

- 0 4 Is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie >10 s te handhaven.
- 0 3 Is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie 5-10 s te handhaven.
- 0 2 Is in staat om het been zelfstandig op te tillen en deze positie minimaal 3 s te handhaven.
- 0 1 Probeert het been op te tillen, maar is niet in staat deze positie 3 s te handhaven, maar blijft wel zelfstandig staan
- 0 0 Is niet in staat een poging te ondernemen/heeft hulp nodig om te blijven staan