

Liikkuvuus- ja tasapainotestien viitearvot

Niska-hartiaseudun liikkuvuustestin viitearvot:

Pisteet	Arvio	Kuvaus
5	ei liikerajoitusta	koko kämmenselkä kiinni seinässä
3	lievä liikerajoitus	sormenpäät koskevat seinää
1	voimakas liikerajoitus	yläraaja ei kosketa seinää

Kuntoutusluokan saat laskemalla molempien käsien tuloksen yhteen.

Kuntoluokat:	
2 pistettä	Heikko (1)
4 pistettä	Välttävä (2)
6 pistettä	Keskinkertainen (3)
8 pistettä	Hyvä (4)
10 pistettä	Erinomainen (5)

Tasapainotestin viitearvot:

Väestön prosentuaalinen osuus ikäluokittain.

Naiset					
Aika	Kuntoluokka	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 69 v
0 - 29 s	1 keskimääräistä alempi tulos	7 %	17 %	23 %	25 %
30 - 50 s	2 keskimääräinen tulos	10 %	14 %	23 %	32 %
51 - 60 s	3 keskimääräistä parempi tulos	83 %	69 %	54 %	33 %

Miehet					
Aika	Kuntoluokka	30 - 39 v	40 - 49 v	50 - 59 v	60 - 69 v
0 - 29 s	1 keskimääräistä alempi tulos	6 %	11 %	33 %	42 %
30 - 50 s	2 keskimääräinen tulos	14 %	18 %	25 %	18 %
51 - 60 s	3 keskimääräistä parempi tulos	80 %	71 %	42 %	40 %

Eteentaivutustestin viitearvot:

Viitetaulukko tulkitaan siten, että jos tuloksesi on esim. 50 % tarkoittaa se, että olet suoriutunut paremmin kuin puolet väestöstä.

Naiset						
%	Ikä (v)					
	16-25	26-35	36-45	46-55	56-64	≥65
90	59	58	53	48	43	43
80	56	53	48	43	38	38
70	53	51	43	38	33	33
60	51	51	41	36	33	31
50	48	48	38	33	28	25
40	46	43	33	28	23	23
30	43	41	33	25	23	20
20	41	38	28	23	18	18
10	36	33	18	15	13	10

Miehet						
%	Ikä (v)					
	16-25	26-35	36-45	46-55	56-64	≥65
90	56	53	53	48	43	43
80	51	48	48	43	38	38
70	48	43	43	38	33	33
60	46	43	41	36	33	31
50	43	38	38	33	28	25
40	38	36	33	28	23	23
30	36	33	33	25	23	20
20	33	28	28	23	18	18
10	28	23	18	15	13	10