**OTTOWA OTURMA ÖLÇEĞİ** TARİH: AD-SOYAD:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AYAKLAR DESTEKLİ** | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **1** | **Statik oturma pozisyonunu sürdürür** | ( ) Orta hat postürü ile dengeyi >60 sn sürdürür. | ( ) Dengeyi 30-60 sn sürdürebilir, zayıf postürü, artmış eforu gösterebilir, bir tarafa eğilebilir. | ( ) Dengeyi 5-30 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir. | ( ) Dengeyi sadece <5 saniye sürdürebilir | ( ) Desteksiz oturamaz, düşer ve postüral reaksiyonlar göstermez |
| **2** | **Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 12cm yer değiştirir** | ( ) 4 yönde de başarılı | ( ) 3 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 2 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 1 yönde başarılı. Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) Uzanmayı deneyince düşüyor. |
| **3** | **Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 25cm yer değiştirir** | ( ) 4 yönde de başarılı | ( ) 3 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 2 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 1 yönde başarılı. Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 25 cm uzanmayı başaramıyor |
| **4** | **Dönme: Gövde rotasyonu** | ( ) Hem sağdan hem soldan arkasına bakar. Her iki omuzu da iyi bir şekilde döndürür. | ( ) Sadece bir taraftan arkasına bakabilir. Her iki omuzu da döndürür ama bir tarafın rotasyonu daha azdır. Başarılı tarafı daire içine alın: S SL | ( ) Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Arkaya bakmak için omuzları tam döndüremez ama dengeyi korur. | ( ) Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Dönmeye çalışırken gözetim / yönlendirme gerekir, bir tarafa eğilir. Eğildiği taraf: S SL | ( ) Dönerken düşmemek için yardıma ihtiyacı var. |
| **5** | **İleri ve geri 12 cm kayar** | ( ) Önce bir kalçayı sonra diğerini ilerleterek kesintisiz bir şekilde ileri ve geri hareket eder | ( ) İleri-geri kayma hareketleri sürekli değildir | ( ) <12 cm ileri kayar. Mesafeyi kaydet ....... Geriye hareket edemeyebilir | ( ) Öne ilerlemeye çalışır, ancak öne doğru minimum mesafe kaymak için ani gövde hareketlerini kullanır | ( ) Deneyemez veya görevi yapmak için yardıma ihtiyaç vardır. |

Not: “Ö A S SL” kısaltmaları “Ön Arka Sağ Sol” anlamlarına gelmektedir. Ayaklar Destekli Skor: /20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AYAKLAR DESTEKSİZ** | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **6** | **Statik oturma pozisyonunu sürdürür** | ( ) Orta hat postürü ile dengeyi >60 sn sürdürür. | ( ) Dengeyi 30-60 sn sürdürebilir, zayıf postürü, artmış eforu gösterebilir, bir tarafa eğilebilir. | ( ) Dengeyi 5-30 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir. | ( ) Dengeyi sadece <5 saniye sürdürebilir | ( ) Desteksiz oturamaz, düşer ve postüral reaksiyonlar göstermez |
| **7** | **Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 12cm yer değiştirir** | ( ) 4 yönde de başarılı | ( ) 3 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 2 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 1 yönde başarılı. Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) Uzanmayı deneyince düşüyor. |
| **8** | **Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 25cm yer değiştirir** | ( ) 4 yönde de başarılı | ( ) 3 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 2 yönde başarılı  Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 1 yönde başarılı. Yönleri daire içine alın  Ö A S SL | ( ) 25 cm uzanmayı başaramıyor |
| **9** | **Dönme: Gövde rotasyonu** | ( ) Hem sağdan hem soldan arkasına bakar. Her iki omuzu da iyi bir şekilde döndürür. | ( ) Sadece bir taraftan arkasına bakabilir. Her iki omuzu da döndürür ama bir tarafın rotasyonu daha azdır. Başarılı tarafı daire içine alın S SL | ( ) Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Arkaya bakmak için omuzları tam döndüremez ama dengeyi korur. | ( ) Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Dönmeye çalışırken gözetim / yönlendirme gerekir, bir tarafa eğilir. Eğildiği taraf: S SL | ( ) Dönerken düşmemek için yardıma ihtiyacı var. |
| **10** | **İleri ve geri 12 cm kayar** | ( ) Önce bir kalçayı sonra diğerini ilerleterek kesintisiz bir şekilde ileri ve geri hareket eder | ( ) İleri-geri kayma hareketleri sürekli değildir | ( ) <12 cm ileri kayar. Mesafeyi kaydet ....... Geriye hareket edemeyebilir | ( ) Öne ilerlemeye çalışır, ancak öne doğru minimum mesafe kaymak için ani gövde hareketlerini kullanır | ( ) Deneyemez veya görevi yapmak için yardıma ihtiyaç vardır. |

Ayaklar Desteksiz Skor: /20

**TOPLAM SKOR: /40**

**Ottawa Oturma Ölçeği – Uygulama Yönergeleri**

Gövde kontrolü genel fonksiyonda önemli bir rol oynar. Ottowa oturma ölçeği oturma dengesindeki değişimleri değerlendirmek için geliştirilmiş bir klinik ölçektir.

**Genel açıklamalar:** Ölçek zorluk derecesi artan on görevden oluşur, ilk beş görev ayaklar destekli olarak test edilir ve sonra bu beş görev ayaklar desteksiz olarak tekrar edilir. Her bir maddeyi test etmeden önce açıklayarak ve göstererek hastanın görevi anladığından emin olun. Hastaya aktiviteyi puanlamadan önce her bir görevi denemesi için izin verilir. Terapist puanlama yapılırken sadece minimum sözel uyarı vermeli ve yardım etmemelidir. Puanla ilgili kuşku varsa, görev 3. kez tekrar edilebilir ve en iyi skor kaydedilir. Hastaların her bir maddenin testi arasında dinlenmelerine izin verilir. Bir dakikaya kadar süren bu aralar sırasında hastaya ayak ve sırt desteği verilebilir (örn. yastık kullanarak).

**Test pozisyonu:** Hasta sağlam bir yüzeyin kenarında ayakları yerde elleri uylukta oturur. Yüzeyin yüksekliği 900 kalça diz fleksiyonda oturma postürünü sürdürecek ve ayaklar ayak bilekleri 90 derece ile düz bir şekilde yüzeye yerleştirilecek şekilde ayarlanabilir. İleri oturma dengesi görevleri için hastanın ayaklarının altındaki yüzey taşınabilir olmalıdır. Baldırın arkasında herhangi bir destek olmamalıdır (yani açık alan olmalıdır.)

**Gerekli ekipman:** Kronometre, 25 cm’lik cetvel, sert yatak minderi veya Bobath yatağı, hastanın ayaklarının desteklenmesi gerekiyorsa ayak taburesi. İdeal olarak hasta pantolon veya şort, tişört ve koşu ayakkabısı gibi destekleyici ve kaymaz ayakkabılar giymelidir.

Kullanılan yüzey tipini kaydedin ve sonraki testleri aynı (veya aynı tip) yüzeyde uygulayın.

**Temel başlangıç pozisyonu:** Hasta kalça, diz ve ayak bilekleri 900 oturur, eller uyluklara yaslanır. Hastanın bacaklarıyla yatağı kullanarak gövdeyi stabilize etmediğinden emin olun.

=============================================================

**Puanlama Talimatları**

İlk 5 madde hastanın ayakları destekli olarak test edilir:

**1. Statik oturma pozisyonunu korur.**

TALİMATLAR: Uzun oturun ve bu pozisyonu olabildiğince devam ettirin.

() 4 Oturma dengesini orta hat postüründe korur, ileriye doğru > 60 saniye bakar

() 3 Dengeyi 30-60 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir.

() 2 Dengeyi 5-30 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir.

() 1 Dengeyi sadece 5 saniyeden daha az bir süre koruyabilir

() 0 Desteksiz oturamaz. Düşer ve düşmeyi önlemek için postüral reaksiyon göstermez.

**2. Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 12cm/5 inç yer değiştirir**

TALİMATLAR: Uzun oturun ve istendiğinde yavaşça ileriye, geriye, sağa ve sola doğru uzanın. Her yöne uzandıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönün (terapist gösterir). Şimdi, uzanmış kollarla mümkün olduğunca veya ben dur diyene kadar uzanın. Her ikisini de kullanamıyorsanız, sadece bir kolu uzatın. Ardından, mümkünse sağ kolunuz ile sağ tarafınıza uzanın. Sağ kolunuzu sağa doğru uzatamazsanız, sağ omzunuzu sağa doğru hareket ettirin. Mümkünse sol kolunuz ile sol tarafınıza uzanın. Sol kolunuzu uzatamazsanız sol omzunuzu sola doğru hareket ettirin. Geriye yaslanın.

() 4 Tüm 4 yönde başarılı

() 3 3 yönde başarılı

() 2 2 yönde başarılı

() 1 1 yönde başarılı

() 0 12 cm uzanamaz

**3. Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 25cm/10 inç yer değiştirir.**

Bu maddeyi sadece 2. görevde başarı ile tamamlanan yönlerde deneyin.

TALİMATLAR: Bu sefer mümkünse biraz daha uzağa ulaşmaya çalışın (2. madde için verilen talimatları kullanın).

() 4 Tüm 4 yönde başarılı

() 3 3 yönde başarılı

() 2 2 yönde başarılı

() 1 1 yönde başarılı

() 0 25 cm'ye ulaşılamıyor

**4. Gövde rotasyonu:** Kollar çapraz eller karşı omuzlarda uzun oturun. Sağdan ve soldan mümkün olduğunca arkaya bakmak için dönün ama düşmemeye dikkat edin. Arkanızda ne görüyorsunuz?

() 4 Hem sağdan hem soldan arkasına bakar. Her iki omuzu da iyi döndürür.

() 3 Sadece bir taraftan arkasına bakabilir. Her iki omuzu da döndürür ama bir tarafın rotasyonu daha azdır.

() 2 Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Arkaya bakmak için omuzları tam döndüremez ama dengeyi korur.

() 1 Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Dönmeye çalışırken gözetim/yönlendirme gerekir, bir tarafa eğilir.

() 0 Dönerken düşmemek için yardıma ihtiyacı vardır.

**5. İleri ve geri 12 cm kayar.**

TALİMATLAR: Ağırlığınızı bir kalçanıza vererek ve diğer kalçayı öne doğru hareket ettirerek kalçalarınızla ileri doğru kaydırın. Sonra yatağın kenarına gelene kadar diğer tarafla tekrarlayın. Ardından bacaklarınız yatağa dayanana kadar aynı hareketle geriye doğru hareket edin.

( ) 4 Bir kalçayı sonra diğerini ilerleterek kesintisiz hareketle ileri ve geri kayar.

( ) 3 İleri sonra geri kayma hareketleri sürekli değildir

( ) 2 <12 cm / 5 inç ileri kayar. Mesafeyi kaydet. Geriye hareket edemeyebilir

( ) 1 Öne ilerlemeye çalışır, ancak öne doğru minimum mesafe kaymak için ani gövde hareketlerini kullanır

( ) 0 Deneyemez veya görevi yapmak için yardıma ihtiyaç vardır.

Son 5 madde hastanın **ayakları desteklenmeden** test edilir

**1. Statik oturma pozisyonunu korur.**

TALİMATLAR: Uzun oturun ve bu pozisyonu olabildiğince devam ettirin.

() 4 Oturma dengesini orta hat postüründe korur, ileriye doğru > 60 saniye bakar

() 3 Dengeyi 30-60 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir.

() 2 Dengeyi 5-30 sn sürdürebilir, zayıf postür, artmış efor gösterebilir, bir tarafa eğilebilir.

() 1 Dengeyi sadece 5 saniyeden daha az bir süre koruyabilir

() 0 Desteksiz oturamaz. Düşer ve düşmeyi önlemek için postüral reaksiyon göstermez.

**2. Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 12cm/5 inç yer değiştirir**

TALİMATLAR: Uzun oturun ve istendiğinde yavaşça ileriye, geriye, sağa ve sola doğru uzanın. Her yöne uzandıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönün (terapist gösterir). Şimdi, uzanmış kollarla mümkün olduğunca veya ben dur diyene kadar uzanın. Her ikisini de kullanamıyorsanız, sadece bir kolu uzatın. Ardından, mümkünse sağ kolunuz ile sağ tarafınıza uzanın. Sağ kolunuzu sağa doğru uzatamazsanız, sağ omzunuzu sağa doğru hareket ettirin. Mümkünse sol kolunuz ile sol tarafınıza uzanın. Sol kolunuzu uzatamazsanız sol omzunuzu sola doğru hareket ettirin. Geriye yaslanın.

() 4 Tüm 4 yönde başarılı

() 3 3 yönde başarılı

() 2 2 yönde başarılı

() 1 1 yönde başarılı

() 0 12 cm uzanamaz

**3. Kol ile uzanır ve/veya omuzlar 25cm/10 inç yer değiştirir.**

Bu maddeyi sadece 2. görevde başarı ile tamamlanan yönlerde deneyin.

TALİMATLAR: Bu sefer mümkünse biraz daha uzağa ulaşmaya çalışın (2. madde için verilen talimatları kullanın).

() 4 Tüm 4 yönde başarılı

() 3 3 yönde başarılı

() 2 2 yönde başarılı

() 1 1 yönde başarılı

() 0 25 cm'ye ulaşılamıyor

**4. Gövde rotasyonu**: Kollar çapraz eller karşı omuzlarda uzun oturun. Sağdan ve soldan mümkün olduğunca arkaya bakmak için dönün ama düşmemeye dikkat edin. Arkanızda ne görüyorsunuz?

() 4 Hem sağdan hem soldan arkasına bakar. Her iki omuzu da iyi döndürür.

() 3 Sadece bir taraftan arkasına bakabilir. Her iki omuzu da döndürür ama bir tarafın rotasyonu daha azdır.

() 2 Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Arkaya bakmak için omuzları tam döndüremez ama dengeyi korur.

() 1 Her iki taraftan sadece yanlara bakar. Dönmeye çalışırken gözetim/yönlendirme gerekir, bir tarafa eğilir.

() 0 Dönerken düşmemek için yardıma ihtiyacı vardır.

**5. İleri ve geri 12 cm kayar**.

TALİMATLAR: Ağırlığınızı bir kalçanıza vererek ve diğer kalçayı öne doğru hareket ettirerek kalçalarınızla ileri doğru kaydırın. Sonra yatağın kenarına gelene kadar diğer tarafla tekrarlayın. Ardından bacaklarınız yatağa dayanana kadar aynı hareketle geriye doğru hareket edin.

( ) 4 Bir kalçayı sonra diğerini ilerleterek kesintisiz hareketle ileri ve geri kayar.

( ) 3 İleri sonra geri kayma hareketleri sürekli değildir

( ) 2 <12 cm ileri kayar. Mesafeyi kaydet. Geriye hareket edemeyebilir

( ) 1 Öne ilerlemeye çalışır, ancak öne doğru minimum mesafe kaymak için ani gövde hareketlerini kullanır

( ) 0 Deneyemez veya görevi yapmak için yardıma ihtiyaç vardır.