

### Modified Dynamic Gait Index

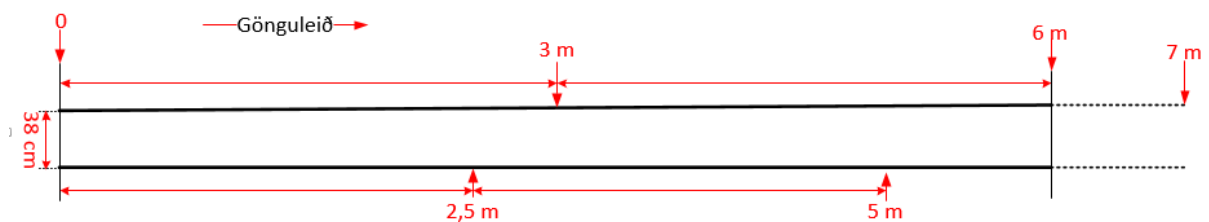
#### mDGI

#### Búnaður:

- (a) málband,
- (b) breitt límband til að merkja göngubraut,
- (c) skeiðklukka,
- (d) tveir miðlungsstífir rétthyrningslaga svampar; 76sm á lengd, 12sm á breidd og 5sm á þykkt,
- (e) tveir miðlungsstífir sívalningslaga svampar (*e. foam roller*); 76sm á lengd og 12sm í þvermál,
- (f) 10 þrep með handriði.

#### Göngubraut (sjá mynd):

Fyrir prófið þarf 7m langa braut, 38sm að breidd. Merkið upphaf brautar með límbandi. Merkið einnig 3m og 6m frá upphafi brautar og 2,5m og 5m (prófhlutar 6 og 7). Síðasti metrinn á göngubrautinni (6-7m) er til að próftaki hafi svigrúm til að hægja á sér eftir að hann er kominn yfir 6m markið.



Göngubraut

## Modified Dynamic Gait Index

---

### 1. Ganga á jafnsléttu

**Undirbúningur:** Fyrir prófið þarf 7m langa braut. Próftaki á að fá fyrirmæli um að halda áfram að ganga 1m fram yfir 6m merkið.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“, gakkstu af stað á þínum venjulega hraða, héðan og **yfir** þessa línu (bendið próftaka á merkið við 6m). Haltu áfram að ganga fram yfir línuna. Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímatöku þegar fyrri fótur próftaka fer yfir 6m merkið. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við **lægsta** gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.0 sek
- (2) 7,6 – 6,0 sek
- (1) 15,2 – 7,7 sek
- (0) >15,2 sek eða getur ekki

**Göngulag:**

- (3) **EÐLILEGT:** Gengur 6m, eðlilegt göngulag, engin merki um jafnvægistruflun.
- (2) **LÍTIL SKERÐING:** Gengur 6m, væg frávik á göngulagi **eða** væg jafnvægistruflun.
- (1) **MIDLUNGS SKERÐING:** Gengur 6m, nokkur frávik á göngulagi, greinileg jafnvægistruflun en nær jafnvægi aftur án aðstoðar.
- (0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki gengið 6m eða gengur með verulegum frávikum á göngulagi **eða** getur ekki haldið jafnvægi án aðstoðar.

**Stuðningur:**

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

### 2. Ganga með breytingu á gönguhraða

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhluta 1.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakkstu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar ég segi „HRATT“ gakkstu eins hratt og örugglega og þú getur fram yfir þessa línu (bendið á 6m línuna á gólfinu). Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fóttur próftaka fer yfir 6m merkið. Við 3m merkið segið þið „HRATT“. Fylgist með hvort próftaki er fær um að breyta gönguhraða til muna, hvort merki eru um truflun á göngulagi eða jafnvægi. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og aðstoð. Merkið við lægsta gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <4,9 sek
- (2) 6,8 – 4,9 sek
- (1) 11,7 – 6,9 sek
- (0) >11,7 sek eða getur ekki

**Göngulag:**

**(3) EÐLILEGT:** Skiptir mjúklega um hraða án þess að jafnvægi eða göngulagi sé raskað. Sýnir verulega breytingu á gönguhraða milli eðlilegs gönguhraða og hraðrar göngu.

**(2) LÍTIL SKERÐING:** Getur breytt hraða en sýnir væg frávik á göngulagi eða væga jafnvægistruflun, **eða** sýnir engin frávik á göngulagi en getur ekki breytt gönguhraða til muna.

**(1) MIÐLUNGS SKERÐING:** Breytir hraðanum lítillega **eða** sýnir veruleg frávik á göngulagi við hraðabreytingu **eða** missir jafnvægið en getur náð því aftur og haldið áfram göngunni.

**(0) MIKIL SKERÐING:** Getur ekki breytt hraða **eða** missir jafnvægið og getur ekki náð því aftur án aðstoðar.

**Stuðningur:**

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

## Modified Dynamic Gait Index

---

### 3. Ganga með höfuðsnúningi (láréttum höfuðhreyfingum)

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhlutu 1.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakktu af stað á þínum venjulega hraða, héðan og yfir þessa línu (bendið próftaka á merkið við 6m). Á leiðinni þarftu að fylgja fyrirmælum um hreyfingar á höfðinu, til hægri, vinstri og fram. Þegar ég segi „HÆGRI“ þá snýrðu höfðinu til hægri. Haltu áfram að horfa til hægri þar til ég segi „VINSTRI“. Þá snýrðu höfðinu til vinstri og heldur áfram að horfa til vinstri þar til ég segi „BEINT FRAM“. Þá horfir þú fram þar til þú kemur á enda brautarinnar. Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fóttur próftaka fer yfir 6m merkið. Þegar próftaki hefur gengið u.þ.b. 3 skref biðjið þið hann um að horfa til hægri. Eftir u.þ.b. 3 skref til viðbótar biðjið þið hann um að horfa til vinstri og aftur eftir u.þ.b. 3 skref biðjið þið hann um að horfa beint fram. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við **lægsta** gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.2 sek
- (2) 8,5 – 6,2 sek
- (1) 14,5 – 8,6 sek
- (0) >14,5 sek eða getur ekki

**Göngulag:**

(3) **EDLILEGT:** Snýr höfði án breytinga á göngulagi eða jafnvægi.

(2) **LÍTIL SKERÐING:** Snýr höfði ekki að fullu **eða** snúningur á höfði veldur vægum breytingum á göngulagi, vægri breytingu á göngustefnu eða vægri jafnvægistruflun.

(1) **MIÐLUNGS SKERÐING:** Vantar nokkuð upp á snúning á höfði **eða** snúningur á höfði veldur nokkrum breytingum á göngumynstri **eða** nokkrum jafnvægistruflunum en er fær um að ná jafnvægi aftur án aðstoðar.

(0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki snúið höfði **eða** snýr höfði með verulegum frávikum á göngulagi, þ.e. slagar út fyrir 38sm breiða braut eða stoppar **eða** missir jafnvægið og getur ekki náð jafnvægi aftur án aðstoðar.

**Stuðningur:**

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

### 4. Ganga með lóðréttum höfuðhreyfingum

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhlyta 1.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakkstu af stað á þínum venjulega hraða, héðan og yfir þessa línu (bendið próftaka á merkið við 6m). Á leiðinni þarftu að fylgja fyrirmælum um hreyfingar á höfðinu, upp, niður og fram. Þegar ég segi „UPP“ hallaðu höfðinu aftur og horfðu upp í loft þar til ég segi „NIÐUR“. Hallaðu höfðinu þá fram og horfðu niður þar til ég segi „BEINT FRAM“. Þá réttir þú úr þér og horfir beint fram þar til þú kemur á enda brautarinnar. Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fótur próftaka fer yfir 6m merkið. Þegar próftaki hefur gengið u.þ.b. 3 skref biðjið þið hann um að horfa upp. Eftir u.þ.b. 3 skref til viðbótar biðjið þið hann um að horfa niður og aftur eftir u.þ.b. 3 skref biðjið þið hann um að horfa beint fram. Skráið tímanna og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við lægsta gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.0 sek
- (2) 8,2 – 6,0 sek
- (1) 13,9 – 8,3 sek
- (0) >13,9 sek eða getur ekki

**Göngulag:**

(3) **EDLILEGT:** Hreyfir höfuð án breytinga á göngulagi eða jafnvægi.

(2) **LÍTIL SKERÐING:** Hreyfir höfuð ekki að fullu **eða** hreyfing á höfði veldur vægum breytingum á göngulagi, vægri truflun á göngustefnu eða vægri jafnvægistruflun.

(1) **MIÐLUNGS SKERÐING:** Vantar nokkuð upp á hreyfingu á höfði **eða** hreyfing á höfði veldur nokkrum breytingum á göngulagi eða nokkrum jafnvægistruflunum en er fær um að ná jafnvægi aftur án aðstoðar.

(0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki hreyft höfuð **eða** hreyfir höfuð með verulegum frávikum á göngulagi þ.e. slagar út fyrir 38sm breiða braut, stoppar **eða** missir jafnvægið og getur ekki náð jafnvægi aftur án aðstoðar.

**Stuðningur:**

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

## Modified Dynamic Gait Index

---

### 5. Ganga og snúa við

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhluta 1. Próftaki verður beðinn um að snúa við á 3m merkinu.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakkstu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar ég segi „SNÚA“, snúðu þér þá við eins hratt og örugglega og þú getur og gakkstu til baka að upphafspunkti. Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Á 3m línunni, skuluð þið biðja próftaka um að snúa við. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fótur próftaka fer yfir upphafsstað göngubrautar. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við **lægsta** gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.9 sek
- (2) 9,4 – 6,9 sek
- (1) 16,9 – 9,5 sek
- (0) >16,9 sek eða getur ekki

#### Göngulag:

(3) **EDLILEGT:** Snýr sér við af öryggi og notar til þess 3 eða færri skref. Heldur áfram göngu í gagnstæða átt án frávika á göngulagi eða jafnvægi.

(2) **LÍTIL SKERÐING:** Snýr sér við og notar til þess 4-5 skref **eða** sýnir væg frávik á göngulagi eða jafnvægi fyrir, við eða eftir snúninginn.

(1) **MIDLUNGS SKERÐING:** Snýr sér og notar til þess mörg skref (>5 skref) **eða** sýnir nokkur frávik á göngulagi eða jafnvægi fyrir, við, eða eftir snúninginn en nær jafnvægi aftur án aðstoðar.

(0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki snúið sér við af öryggi, missir jafnvægið og getur ekki náð því aftur án aðstoðar.

#### Stuðningur:

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

### 6. Ganga og stíga yfir hindranir

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhluta 1. Notið tvo rétthyrningslaga svampa (sjá lýsingu á búnaði). Leggið annan svampinn á merki sem er 2,5m frá upphafslínu og snúið breiðari hliðinni (12sm) niður. Leggið hinn svampinn á merkið sem er 5m frá upphafslínu og snúið mjórri hliðinni (5sm) niður.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Þegar þú kemur að hindrun, stíggðu yfir og haltu göngunni áfram fram yfir þessa línu (bendið á 6m línuna á gólfinu). Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fótur fer yfir 6m merkið og gætið þess að próftaki gangi 1m fram yfir 6m merkið. Fylgist með hvort próftaki nái að stíga yfir hindranirnar án þess að fætur snerti þær. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við **lægsta** gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.0 sek
- (2) 8,5 – 6,0 sek
- (1) 17,4 – 8,6 sek
- (0) >17,4 sek eða getur ekki

#### Göngulag:

**(3) EÐLILEGT:** Stígur yfir báðar hindranirnar án breytinga á gönguhraða, frávika á göngulagi eða jafnvægi.

**(2) LÍTIL SKERÐING:** Stígur yfir báðar hindranirnar en sýnir væg frávik á göngulagi (þ.e. hægir á sér og aðlagar skrefin) **eða** væga jafnvægistrufun.

**(1) MIÐLUNGS SKERÐING:** Stígur yfir báðar hindranirnar en þarf að stoppa áður en hann stígur yfir **eða** snertir hindrun **eða** er greinilega óstöðugur þegar hann stígur yfir en nær aftur jafnvægi án aðstoðar.

**(0) MIKIL SKERÐING:** Getur ekki stigið yfir aðra eða báðar hindranirnar **eða** missir jafnvægið og getur ekki náð því aftur án aðstoðar.

#### Stuðningur:

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

## Modified Dynamic Gait Index

---

### 7. Ganga framhá hindrunum

**Undirbúningur:** Sami og fyrir prófhluta 1. Notið tvo sívalningslaga svampa (sjá lýsingu á búnaði). Setjið fyrri svampinn uppréttan á merkið sem er 2,5m frá upphafslínu. Setjið seinni svampinn uppréttan á merkið sem er 5m frá upphafslínu.

**Fyrirmæli:** Taktu þér stöðu með tærnar við þessa línu (bendið próftaka á merkið við byrjun göngubrautar). Þegar ég segi „NÚ“ gakktu af stað á þínum venjulega hraða. Gakktu vinstra megin við fyrri hindrunina, hægra megin við seinni hindrunina og haltu svo áfram að ganga fram yfir þessa línu (bendið próftaka á merkið við 6m). Skilurðu hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímátöku þegar fyrri fótur fer yfir 6m merkið en gætið þess að próftaki gangi 1m fram yfir 6m merkið. Fylgist með hvort próftaki snerti sívalningana þegar hann gengur framhá þeim. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og aðstoð. Merkið við lægsta gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6.0 sek
- (2) 8,2 – 6,0 sek
- (1) 14,5 – 8,3 sek
- (0) >14,5 sek eða getur ekki

#### Göngulag:

- (3) **EDLILEGT:** Gengur framhá báðum hindrunum án frávika á göngulagi eða jafnvægi.
- (2) **LÍTIL SKERÐING:** Gengur framhá báðum hindrunum en sýnir væg frávik á göngulagi (þ.e. hægir á sér og aðlagar skrefin) **eða** væga jafnvægistruflun.
- (1) **MIÐLUNGS SKERÐING:** Gengur framhá báðum hindrunum en sýnir nokkur göngufrávik (þ.e. þarf að stoppa og stíga síðan framhá) **eða** snertir aðra eða báðar hindranirnar **eða** er nokkuð óstöðugur en nær aftur jafnvægi án aðstoðar.
- (0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki gengið framhá annarri eða báðum hindrunum **eða** missir jafnvægið og nær því ekki aftur án aðstoðar.

#### Stuðningur:

- (2) Enginn stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi



## Modified Dynamic Gait Index

---

### 8. Ganga upp stiga

**Undirbúningur:** Próftaki stendur neðst í stiga með 10 þrepum og handriði.

**Fyrirmæli:** Þegar ég segi „NÚ“ gakktu upp stigann eins og þú gerir venjulega. Ef þú ert vön/vanur að nota handrið skaltu gera það. Gakktu alla leiðina upp og stoppaðu. Skilur þú hvað þú átt að gera? Ertu tilbúin(n)? „NÚ“.

**Leiðbeiningar um framkvæmd og fyrirgjöf:** : Tímataka hefst þegar prófandi segir „NÚ“. Stöðvið tímatöku þegar **báðir fætur** próftaka eru komnir á tíunda þrepið eða á stigapall. Skráið tímann og dragið hring utan um viðeigandi gildi á raðkvarða fyrir: tíma, göngulag og stuðning. Merkið við **lægsta** gildið sem við á.

Tími: \_\_\_\_\_ sek

- (3) <6,1 sek
- (2) 9,0 – 6,1 sek
- (1) 19,7 – 9,1 sek
- (0) >19,7 sek eða getur ekki

**Göngulag:**

- (3) **EDLILEGT:** Gengur með fætur til skiptis í þrepin, notar ekki handrið.
- (2) **LÍTIL SKERÐING:** Gengur með fætur til skiptis í þrepin, þarf að nota handrið.
- (1) **MIDLUNGS SKERÐING:** Setur báða fætur í hvert þrep, þarf að nota handrið.
- (0) **MIKIL SKERÐING:** Getur ekki framkvæmt á öruggan hátt.

**Stuðningur:**

- (2) Engin stuðningur
- (1) Notar hjálpartæki (spelkur teljast ekki með)
- (0) Þarfnast stuðnings frá öðrum einstaklingi

## Modified Dynamic Gait Index

---

### Skráning mDGI stiga

Nafn: \_\_\_\_\_

Dags: \_\_\_\_\_

<b>Próflutar</b>	<b>Tími (0 – 3)</b>	<b>Göngu- lag (0-3)</b>	<b>Stuðningur (0 – 2)</b>	<b>Heildar stig (0 – 8)</b>
1. Ganga á jafnsléttu	_____	_____	_____	_____
2. Ganga með breytingu á gönguhraða	_____	_____	_____	_____
3. Ganga með höfuð- snúningi (láréttum höfuðhreyfingum)	_____	_____	_____	_____
4. Ganga með lóðréttum höfuðhreyfingum	_____	_____	_____	_____
5. Ganga og snúa við	_____	_____	_____	_____
6. Ganga og stíga yfir hindranir	_____	_____	_____	_____
7. Ganga framhjá hindrunum	_____	_____	_____	_____
8. Ganga upp stiga	_____	_____	_____	_____

<b>Stig fyrir frammistöðu</b>	<b>Tími (0 – 24)</b>	<b>Göngu- lag (0-24)</b>	<b>Magn stuðnings (0 – 16)</b>
	_____	_____	_____

**DGI heildarstig (0 – 64)** \_\_\_\_\_