

Orodje za oceno hoje in ukrepanja (angl. Gait Assessment and Intervention Tool - G.A.I.T.)

Ime _____ Datum _____ Preiskovalec _____
 Diagnoza _____ Ocenjevani ud _____ Pripomoček za hojo/ortoza/pomoč _____

<u>Faze opore in zamaha</u>	<u>Ocena</u>
1. Položaj ramena 0 = normalen 1 = nenormalen položaj (označite vse, kar je prisotno: __ depresija, __ elevacija, __ retrakcija, ali __ protrakcija).	_____
2. Fleksija komolca 0 = < 45° (normalna = ~ 10°). 1 = 45 – 90° fleksije komolca. 2 = > 90° fleksije komolca.	_____
3. Zamah zgornjega uda 0 = normalen. 1 = nenormalen – zmanjšan ali odsoten zamah zgornjega uda.	_____
4. Poravnava trupa (statična) 0 = normalna pokončna drža (odsotnost fleksije, ekstenzije ali lateralne fleksije). 1 = statična drža trupa v __ fleksiji ali __ ekstenziji. 2 = statična drža trupa v lateralni fleksiji na __ desno ali __ levo stran. 3 = trup v __ fleksiji ali __ ekstenziji, IN lateralni fleksiji na __ desno ali __ levo stran.	_____
<u>Faza opore</u>	
5. Drža/gibanje trupa (dinamično) (sagitalna ravnina) (pogled s strani) 0 = normalna (vzdrževanje statične poravnave trupa). 1 = trup __ se flektira ali __ se ekstendira (označite eno) < 30°. 2 = trup __ se flektira ali __ se ekstendira (označite eno) 30° ali več.	_____
6. Drža/gibanje trupa (dinamično) (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) 0 = normalna (vzdrževanje statične poravnave trupa). 1 = trup se flektira lateralno, na __ desno ali na __ levo stran (označite eno) < 30°. 2 = trup se flektira lateralno, na __ desno ali na __ levo stran (označi eno) 30° ali več.	_____
7. Prenos teže (lateralni premik glave, trupa in medenice) (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) 0 = normalen prenos teže (~ 25 mm prenosa na ud v opori). 1 = zmanjšan prenos teže. 2 = skoraj nič ali nič prenosa teže. 2 = prekomeren prenos teže.	_____
8. Položaj medenice (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) 0 = normalen (odsotnost Trendelenburgovega znaka) 1 = blag spust medenice na kontralateralni strani. 2 = izrazit ali nenaden spust medenice na kontralateralni strani.	_____
9. Ekstenzija kolka (sagitalna ravnina) (pogled s strani) 0 = normalna (gibanje od 30° fleksije kolka ob začetnem dotiku do nevtralnega položaja v sredini opore, nato do 20° ekstenzije prek nevtralnega položaja v končni opori). 1 = kol se iztegne do nevtralnega položaja v sredini opore, vendar brez dodatne ekstenzije kolka v končni opori. 2 = nenormalna v celotni fazi opore (kol ostaja v fleksiji ali izraziti ekstenziji).	_____
10. Rotacija kolka (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) 0 = normalna (ostaja nevtralna) 1 = nenormalna, notranja rotacija 1 = nenormalna, zunanja rotacija	_____

Daly, J.J. et al., Brain Sci. 2022; 12(8): 1104. doi: 10.3390/brainsci12081104.
 Prevod: Puh et al., Fizioterapija 2025; 33(1). <https://physio.si/revija-fizioterapija/>

- | | <u>Ocena</u> |
|--|--------------|
| 11. Koleno – začetni dotik (sagitalna ravnina) (pogled s strani). Izberite ___ A ali ___ B (označite izbiro) | _____ |
| A. Fleksija kolena | |
| 0 = normalna (koleno v nevtralnem položaju/ ni hiperekstenzije). | |
| 1 = 5° – 15° fleksije kolena. | |
| 2 = > 15°, vendar < 30° fleksije kolena. | |
| 3 = > 30° fleksije kolena. | |
| B. Ekstenzija kolena | |
| 0 = normalna (koleno v nevtralnem položaju/ni flektirano). | |
| 1 = 5° – 15° hiperekstenzije kolena. | |
| 2 = > 15° do 30° hiperekstenzije kolena. | |
| 3 = > 30° hiperekstenzije kolena. | |
| 12. Koleno – prevzem teže (sagitalna ravnina) (pogled s strani). Izberite ___ A ali ___ B (označite izbiro) | _____ |
| A. Fleksija kolena | |
| 0 = normalna (do 15° fleksije kolena). | |
| 1 = > 15° in < 30° fleksije kolena. | |
| 2 = ≥ 30° fleksije kolena. | |
| B. Ekstenzija kolena | |
| 0 = normalna (do 15° fleksije kolena). | |
| 1 = odsotnost fleksije kolena, do 15° hiperekstenzije kolena. | |
| 2 = ≥ 15° hiperekstenzije kolena. | |
| 13. Koleno – sredina opore (sagitalna ravnina) (pogled s strani). Izberite ___ A, ___ B, ___ C ali ___ D (označite izbiro) | _____ |
| A. Fleksija kolena | |
| 0 = normalna (koleno v 4° fleksije pri dostopu s peto, ki se povečuje do 15° fleksije pri 14 % cikla hoje). | |
| 1 = 5 – 15° fleksije v sredini opore; ne doseže nevtralnega položaja v sredini opore. | |
| 2 = > 15° in < 30° fleksija kolena. | |
| 3 = ≥ 30° fleksija kolena. | |
| B. Ekstenzija kolena | |
| 0 = normalna (koleno v 4° fleksiji pri dostopu s peto, ki se povečuje do 15° fleksije pri 14 % cikla hoje). | |
| 1 = koleno iztegnjeno med sredino opore; brez hiperekstenzije. | |
| 2 = do 15° hiperekstenzije kolena med sredino opore. | |
| 3 = > 15° hiperekstenzije kolena med sredino opore. | |
| C. Iz fleksije v ekstenzijo kolena | |
| 0 = normalna (koleno v 4° fleksije pri dostopu s peto, ki se povečuje do 15° fleksije pri 14 % cikla hoje). | |
| 1 = normalna fleksija kolena med zgodnjo sredino opore, nato se koleno iztegne do nevtralnega položaja. | |
| 2 = fleksija kolena med zgodnjo sredino opore, nato se koleno nenadzorovano iztegne do popolne ekstenzije (nevtralen položaj ali hiperekstenzija), vendar skoči nazaj v fleksijo kot v zgodnji fazi opore. | |
| 3 = fleksija kolena med zgodnjo sredino opore, nato se koleno nenadzorovano nenadoma in sunkovito iztegne do končnega obsega giba. | |
| D. Iz ekstenzije v fleksijo kolena | |
| 0 = normalna (koleno v 4° fleksije pri dostopu s peto, ki se povečuje do 15° fleksije pri 14 % cikla hoje). | |
| 1 = v zgodnji sredini opore koleno ostaja v ekstenziji, nato se pozno, vendar nadzorovano flektira | |
| 2 = v zgodnji sredini opore koleno ostaja v ekstenziji, nato se skrči in pri tem izgubi nadzor ter ga ponovno pridobi. | |
| 3 = v zgodnji sredini opore koleno ostaja v ekstenziji, nato klecne (naprej) in izgubi nadzor ter ga ponovno ne vzpostavi, zato potrebuje nadomestne strategije. | |
| 14. Koleno – končna opora/predzama (dvig pete do odmika prstov) (sagitalna ravnina) (pogled s strani) | _____ |
| 0 = normalna (položaj fleksije kolena v sagitalni ravnini 35 – 45°). | |
| 1 = fleksija kolena < 35° ali > 45°. | |
| 2 = fleksija kolena 35 – 45°, nato ekstenzija. | |
| 3 = koleno ostane ves čas v popolni ekstenziji. | |

Daly, J.J. et al., Brain Sci. 2022; 12(8): 1104. doi: 10.3390/brainsci12081104.

Prevod: Puh et al., Fizioterapija 2025; 33(1). <https://physio.si/revija-fizioterapija/>

Ocena

15. Gibanje gležnja (sagitalna ravnina) (pogled s strani). Izberite ___ A ali ___ B. (označite izbiro). _____
- A. Plantarna fleksija gležnja
- 0 = normalna (od nevtralnega položaja gležnja ob začetnem dostopu s peto, gibanje do 10° plantarne fleksije pred sredino opore, nato do 10° dorzalne fleksije pri dvigu pete).
- 1 = normalna od začetnega dotika (s peto) do sredine opore, vendar v plantarni fleksiji po sredini opore.
- 1 = začetni dotik s celim stopalom, ki prehaja v blažjo plantarno fleksijo pred sredino opore, in plantarno fleksijo po sredini opore.
- 2 = začetni dotik s celim stopalom in plantarna fleksija do dviga pete.
- 3 = odsotnost stika pete s podlago s prekomerno plantarno fleksijo do dviga pete.
- 3 = stik pete ali odsotnost stika pete, ki mu sledi prekomerna in/ali zgodnja (v sredini opore) plantarna fleksija (npr. dvigovanje na stopalo neokvarjene noge, da okvarjena noga izvede zamah).
- B. Dorzalna fleksija gležnja
- 0 = normalna (od nevtralnega položaja gležnja ob začetnem dotiku pete, prehaja do 10° plantarne fleksije pred sredino opore, in nato do 10° dorzalne fleksije pri dvigu pete).
- 1 = normalna tik pred sredino opore, toda > 10° dorzalne fleksije po sredini opore.
- 2 = 15 – 20° dorzalne fleksije v sredini opore vse do končne opore (dviga pete).
- 3 = prekomerna dorzalna fleksija gležnja (> 20°) v celotni fazi opore.
16. Inverzija gležnja (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) _____
- 0 = normalna (blaga inverzija/supinacija na začetku faze opore; nato everzija/pronacija do dviga pete).
- 1 = prekomerna inverzija gležnja/supinacija, ki je prisotna ob začetnem dotiku.
- 2 = prekomerna inverzija gležnja/supinacija, ki je prisotna ob začetnem dotiku in v sredini opore.
- 3 = prekomerna inverzija gležnja/supinacija v celotni fazi opore.
17. Plantarna fleksija med končno oporo/predzamaom (dvig pete do odmika prstov) (sagitalna ravnina) (pogled s strani) _____
- 0 = normalna (ustrezen odziv v predzamaom za gibanje iz položaja dorzalne fleksije do 10° plantarne fleksije).
- 1 = delna/šibek odziv pri gibanju v plantarno fleksijo ob odkiku prstov od podlage.
- 2 = odsotna/pomanjkanje plantarne fleksije; brez odziva.
18. Položaj prstov (sagitalna ravnina) (pogled s strani) _____
- 0 = normalen (prsti so v nevtralnem položaju)
- 1 = prekomerna ekstenzija prstov.
- 1 = krempljasta deformacija.

Faza zamaha

19. Drža trupa/gibanje trupa (dinamično) (sagitalna ravnina) (pogled s strani) _____
- 0 = normalna (vzdrževanje statične poravnave trupa).
- 1 = trup ___ se flektira ali ___ se ekstendira (označite eno) < 30°.
- 2 = trup ___ se flektira ali ___ se ekstendira (označite eno) 30° ali več.
20. Drža trupa/gibanje trupa (dinamično) (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) _____
- 0 = normalna (vzdrževanje statične poravnave trupa).
- 1 = trup se flektira lateralno, na ___ desno ali na ___ levo stran (označite eno) < 30°.
- 2 = trup se flektira lateralno, na ___ desno ali na ___ levo stran (označite eno) 30° ali več.
21. Položaj medenice (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj) _____
- 0 = normalen (relativno nevtralen položaj medenice ali blago spušen na strani uda v zamahu).
- 1 = blago dvigovanje bokov.
- 2 = zmerno do izrazito dvigovanje bokov.
22. Položaj medenice (sagitalna ravnina) (pogled s strani) _____
- 0 = normalen (nevtralen položaj glede na anteriorni in posteriorni nagib).
- 1 = anteriorni nagib medenice.
- 1 = posteriorni nagib medenice.

Daly, J.J. et al., Brain Sci. 2022; 12(8): 1104. doi: 10.3390/brainsci12081104.
 Prevod: Puh et al., Fizioterapija 2025; 33(1). <https://physio.si/revija-fizioterapija/>

	<u>Ocena</u>
23. Rotacija medenice ob zamahu uda naprej (transverzalna ravnina) (pogled od zgoraj)	_____
0 = normalna (od 5° rotacije nazaj ob začetku zamaha do 5° rotacije naprej v končnem zamahu)	
1 = zmanjšana rotacija medenice.	
1 = prekomerna rotacija medenice.	
2 = odsotnost rotacije medenice.	
24. Fleksija kolka (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalna (0° fleksije kolka v začetku zamaha do najvišje vrednosti ~ 35°, nato se zmanjša na ~ 25° v končnem zamahu; kolk je v nevtralnem položaju med abdukcijo/addukcijo).	
1 = kolk prične zamah v fleksiji, a doseže normalno najvišjo vrednost.	
1 = najvišja vrednost fleksije kolka v sagitalni ravnini > 10° in < 30°.	
2 = najvišja vrednost fleksije kolka > 10° in < 30° z abdukcijo kolka (t.i. = cirkumdukcija).	
2 = najvišja vrednost fleksije kolka > 10° in < 30° z adukcijo kolka (t.i. = škarjasta hoja).	
3 = 0 do 10° fleksije kolka v fazi zamaha.	
3 = > 35° fleksije kolka (prekomerna fleksija kolka).	
25. Rotacija kolka (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj)	_____
0 = normalna (ostaja v nevtralnem položaju)	
1 = nenormalna, notranja rotacija	
1 = nenormalna, zunanja rotacija	
26. Koleno – začetni zamah (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalen (40 – 60° fleksije kolena).	
1 = najmanj 15° in < 40° fleksije kolena.	
2 = < 15° fleksije kolena.	
3 = koleno se ne flektira.	
27. Koleno – sredina zamaha (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalen (60 ± 4° fleksije kolena).	
1 = 45° - 55° fleksije kolena.	
2 = 25° - 45° fleksije kolena.	
3 = 0 do 25° fleksije kolena.	
28. Koleno – končni zamah (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalen (od kolena v fleksiji do popolne ekstenzije kolena).	
1 = začne se s flektiranim kolonom v fleksiji, ki ostaja v fleksiji ves čas.	
1 = začne se z ekstenziram kolonom, ki ostaja v ekstenziji ves čas.	
29. Gibanje gležnja (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalno (od začetne plantarne fleksije v končni opori [odmik prstov] do nevtralnega položaja v sredini zamaha, nato blaga dorzalna fleksija tik pred začetnim dotikom v fazi opore).	
1 = nevtralni položaj gležnja v sredini zamaha, toda odsotnost dorzalne fleksije v končnem zamahu.	
2 = odsotnost nevtralnega položaja gležnja v sredini zamaha in odsotnost dorzalne fleksije v končnem zamahu; plantarna fleksija je ves čas prisotna.	
30. Inverzija gležnja (koronalna ravnina) (pogled od spredaj/zadaj)	_____
0 = normalna (gleženj ostaja v nevtralnem položaju med inverzijo/everzijo).	
1 = gleženj je med fazo zamaha v invertiranem položaju	
31. Položaj prstov (sagitalna ravnina) (pogled s strani)	_____
0 = normalen (prsti v nevtralnem položaju)	
1 = nezadostna ekstenzija prstov.	
1 = krempljasti prsti/grabljenje.	

Končni izid _____ / 62

Opombe:

Daly, J.J. et al., Brain Sci. 2022; 12(8): 1104. doi: 10.3390/brainsci12081104.
 Prevod: Puh et al., Fizioterapija 2025; 33(1). <https://physio.si/revija-fizioterapija/>