계단 오르기 검사 기록지

계단 오르내리기 검사(TUDS)로도 쓸 수 있습니다

스텝닥터
blog.aicu.life

이름 _____ 날짜 _____ 검사자 _____

계단과 검사 조건

계단 수	_____ 개
계단 높이	_____ cm
난간	☐ 안 씀 ☐ 오를 때 ☐ 내려올 때 ☐ 둘 다 ☐ 왼쪽 ☐ 오른쪽
보행 보조기	☐ 없음 ☐ _____
신발	_____

읽어 줄 안내 문구

"이 검사에서는 최대한 빨리, 하지만 무리하지 않고 안전하다고 느끼는 범위 안에서 해 주세요. 1. 두 발을 아래 층계참에 두고 서 주세요. 2. '시작' 하면 안전한 범위에서 최대한 빨리 계단 꼭대기까지 올라가서, 돌아서 다시 내려와 두 발이 바닥 층계참에 닿으면 멈추세요. 3. 난간은 필요할 때만 잡으세요. 4. 준비하시고, 시작."

시간 재기

- 검사자가 보호하며 연습 1회.
- 신호와 함께 시작, 두 발이 바닥 층계참에 돌아오면 멈춤.
- 0.01초 단위로 기록. 쉬어도 되며 시간은 계속 흐름.
- 안전이 걱정되면 오를 때는 뒤·아래에서, 내려올 때는 앞·옆에서 보호.

기록

#	날짜	계단 수	높이(cm)	시간(초)	난간/보조기	메모
1						
2						
3						
4						
5						

기준값 (계단 수와 높이가 같을 때만 비교)

12계단 검사, 건강한 성인	남성 8.72 ± 2.58초 · 여성 10.22 ± 2.61초 OARSI 매뉴얼(델라웨어대 OA Profile)
실제 변화로 볼 최소 크기(MDC90)	9계단 5.5초(말기 고관절·무릎 골관절염) · 11계단 2.6초(무릎 인공관절 수술 후) Kennedy 2005, Almeida 2010
3계단, 70세 이상	오르기 2.78초 · 내려가기 2.83초, 의미 있는 저하 약 0.5초 Oh-Park 2011, 2012
12계단 오르내리기, 만성 뇌졸중	15.22초 이하이면 뇌졸중 환자보다 건강한 고령자에 가까움 Ng 2013

안내 문구와 시간 재는 방법은 OARSI 권장 수행 기반 검사(Dobson 외, 2013)를 우리말로 옮긴 것입니다. 자유롭게 인쇄·복사하세요. 기록지는 검사를 기록할 뿐 진단이 아닙니다.