

Test Instrument for Profile of Physical Ability

TIPPA

Utvecklad av leg. Sjukgymnast, MSc Minaj M-Wedefalk

Bakgrund

- Ett standardiserat fysisk funktionstest innefattande 9 testaktiviteter.
- Utgör del av kartläggning och bedömning av fysisk aktivitetsförmåga.
- Ger en bild över kroppsfunktioner samt aktivitet och delaktighet enligt International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF).
- TIPPA har utvecklats i kliniskt arbete år 1996-2008 vid Primärvården i Göteborg.

Innehåll

4 variabler

- A. Patientens bedömning av sin aktuella fysiska förmåga.
- B. Bedömning av patientens fysiska aktivitetsförmåga av testaren.
- C. Patientens skattning av sin upplevda ansträngning.
- D. Bedömning av smärtbeteende av testaren.

- Testresultatet placeras i en profil med hjälp av ett graderingssystem (5-gradig skala). Med hjälp av profilen åskådliggörs resultatet för presentation till teamet och som feedback till patienten och ev. arbetsgivare.

Profil

Består av 5-gradig skala:

-Mycket låg

-Låg

-Medelgod

-Hög

-Mycket hög

Grader	I	II	III	IV	V
A-Patientens bedömning av sin aktuella fysiska förmåga	mycket låg	låg	ganska bra	bra	mycket bra
B- Fysiska aktiviteter	mycket låg	låg	medel god	hög	mycket hög
1. Normalgång sträcka					
1. Snabbgång					
1. Trappgång					
4. Gå upp o ned på pall					
5. Gripförmåga (handkraft)					
Höger					
Vänster					
6. Rita i axelhöjd					
höger					
vänster					
7. Uppresning från stol					
8. Lyft ovan midjehöjd					
höger					
vänster					
9. Lyft nedom midjehöjd					
C- Patientens skattning av sin upplevda ansträngning	mycket tungt	tungt	medel	lätt	mycket lätt
D- Smärtbeteende	mycket högt	högt	måttligt	lågt	inget

Evidens

- TIPPA bedöms ha tillräcklig validitet och reliabilitet för att användas i rehabiliteringssammanhang.
- Att användas som en del i bedömningen av arbetsförmåga hos personer med långvarig muskuloskeletal värk.

Målgrupp

- Patienter med långvarig muskuloskeletal värk samt friska personer i arbetsför ålder med problem i rörelseorganen.
- Används inte vid neurologiska diagnoser.

Vem kan utföra TIPPA-bedömningen?

- Instrumentet är riktat till leg. fysioterapeuter och leg. arbetsterapeuter som arbetar i utrednings- och rehabiliteringsteam inom hälso-sjukvården och företagshälsovård.
- För att använda TIPPA och få tillgång till material behöver man ha genomgått utbildning. <https://www.tippa-info.se/kurser/>

Utrymme

- En korridor, minst 20 m lång
- Trappa med 10-20 steg
- Ett rum c:a 2×3 m avsett för de övriga aktiviteterna i TIPPA.

Utrustning

- **Mobiltelefon** för tidtagning. En **dual timer**, som har både uppåt och nedåt räkningsform, rekommenderas av kursledare.
- **VAS-linjal**
- Instrument för att mäta handstyrka ex. **Vigorimeter**
- **Pall** 25 cm hög.
- **Stol** utan armstöd
- **Whiteboardtavla och pennor**
- **Bokhylla** med flyttbara hyllplan
- **8st hantlar med bra handtag**
0.5 kg , 1 kg, 1,5 kg, 2 kg , 2,5 kg , 3 kg , 4 kg , 5 kg
- **Drickaback** eller liknande med bra handgrepp, med **7 tomma flaskor** och ett antal **viktmanschetter** på 0.5- 1- 1.5- 2- 3- 4 kg.

Nytta för Reko

- I samtal med patienten tydliggöra fysiska förutsättningar för arbete vad gäller t ex uthållighet, lyftförmåga, upplevelse och tro på den egna förmågan samt hur smärtupplevelsen påverkas av aktivitet.
- Kan stötta behandlande läkare i bedömning av patientens/ individens funktions- och aktivitetsförmåga. (Observera att TIPPA endast är en del av olika moment som ingår vid kartläggning av fysisk aktivitetsförmåga.)
- Kan användas för att följa upp en rehabiliterings-/behandlingsperiod.