

BODY AWARENESS RATING SCALE

- Movement Quality and Experience

BARSMQE

Dansk udgave v/DIBB, rev. april 2022

Dato:

Fysioterapeut:

Patient:

Bilag til manuelen:

BODY AWARENESS RATING SCALE - Movement Quality and Experience (BARSMQE)
An Assessment Tool within the Movement Awareness Domain in Physiotherapy
Liv Helvik Skjærven, Bergen University College, Norway 2016

1: KONTAKT MED UNDERLAGET

Læg hænderne på maven i området mellem navelen og brystbenet. Lad albuerne hvile på gulvet. Læg mærke til hvad der sker under dine fingre, uden at ændre på noget, og bevar kontakten med området, så let og naturligt som muligt. Giv dig tid til at synke ned og lade åndedrættet tilpasse sig her og nu. Åndedrætter er OK, uanset hvordan det er, om det er langsomt eller hurtigt, regelmæssigt eller uregelmæssigt. Bare lad det komme og gå - uden at give ind og ændre noget.

1 2 3 4 5 6 7

meget mangefuld svag en vis moderat god meget god
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

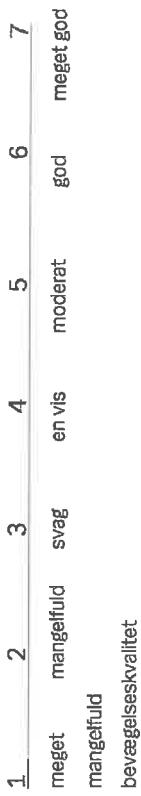
PATIENTENS UDSAGN:

2: SAMLING AF BENENE

Tag kontakt til midtlinjen og begynd at samle benene fra centrum. Lad lår, knæ og ankler mødes fra centrum til fødderne og slip igen. Samle benene og slip, samle - slip, samle - slip, samle - slip.

Led efter en rytmisk bevægelse. [Øg tempoet lidt efter lidt].

Afslut med at strække tær og fingre. Bevæg din kæbe lidt fra side til side og giv plads til at gabe og strække dig som du har lyst.



BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

3: SYMMETRISKE STRÆK

12: GANG

Før armene langs gulvet op over hovedet.

Forlæng arme og ben langsomt i hver sin retning langs midtlinjen, som en lang elastik og slip. Forlæng som en helined fra tæer til fingre - behageligt og let og slip. Gentag "Lang-slip, Lang-slip, Lang-slip ... osv. ".

Led efter flow og rytmne.

Ved blokeringer omkring skuldre kan bevægelsen laves med armene langs siden af kroppen, eller hvor det er muligt at have dem placeret].

1 2 3 4 5 6 7

meget	mangefuld	svag	en vis	moderat	god	meget god
-------	-----------	------	--------	---------	-----	-----------

bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

1 2 3 4 5 6 7

meget	mangefuld	svag	en vis	moderat	god	meget god
-------	-----------	------	--------	---------	-----	-----------

bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

PATIENTENS UDSAGN:

11: RELATIONEL BEVÆGELSE

Vi finder en passende afstand med højre fod forrest.

Synk ned i knæene langs midlinjen. Vi bevæger os frem og tilbage - som på en skinn. Vi lader ydersiden af højre håndled mødes i en let kontakt og bevæger armene i en ovalformet bevægelse modsat urets retning - sigter mod hinandens brytkasse.
[Skift side, gentag og lad nu venstre arme bevæge sig i urets retning].

Lig på gulvet med armene over hovedet.

Forlæng højre side af kroppen langs midlinjen fra centrum - og lav et hurtigt slip. Forlæng venstre side og slip. Forlæng skiftevis højre og venstre side "højre - venstre - højre - venstre". Led efter "flow og rytmе".
[Ved blokeringer omkring skuldrene kan bevægelsen laves med armene langs siden af kroppen].



BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

PATIENTENS UDSAGN:

5: SIDDENDE BALANCE

Sæt dig lidt frem på stolen og læg mærke til om siddeknuderne er i kontakt med sædet. Lad hærene finde en naturlig stilling, så fødderne kan hvile afspændt mod underlaget. Tag kontakt til kroppen som helhed fra bækkenet til toppen af hovedet

Forlæng kroppen opad langs midtlinjen og slip igen. Vær opmærksom på støtten fra stolen og den siddende balance

Gentag nogle gange.

Lav nu en lille pendulbevægelse fra side til side og herefter frem og tilbage.

Søg efter en naturlig stabилbalance.

1 2 3 4 5 6 7

meget mangefuld svag en vis moderat god meget god
mangefuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

10: FLEKSION – EKSTENSION

Stå i en atbalanceret stilling i kontakt med midtlinjen.

Synk sammen omkring kropens centrum, langs midtlinjen og giv efter for tyngdekraften i en zig-zag bevægelse.

Bevæg dig op igen, let og ubesværet.

1 2 3 4 5 6 7

meget mangefuld svag en vis moderat god meget god
mangefuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

9: ARMBEVÆGELSE – BØLGEN

Løft armene fremad og op - til hædt under skulderhøjde.

Bevæg derefter armene nedad tæt på kroppen ved at give efter i håndled,
albuer og skuldre, uden at "tabe" armene til slut.

Som en ellipsetrættet bølge, der også inkluderer benene - op og ned.

	1	2	3	4	5	6	7
meget	mangefuld	svag	en vis	moderat	god	meget god	
mangefuld							
bevægelsesestabilitet							

BESKRIVELSE:

6: OP – NED LANGS MIDTLINJEN

Stå i en afbalanceret stilling med frie bevægelige knæ og armene løst hængende langs siden.

Bevæg dig ned langs midtlinjen og op igen nogle gange - såg efter balancen i den oprejste stilling. Herefter forænger du kroppen opad langs midtlinjen og hæver hælene en smule på samme tid.
Nu samler du de to bevægelser til en stabil bevægelse op og ned langs midtlinjen som helhed. Lad vægten ligge stabilt over forinden gennem hele bevægelsen og opmærksomheden hvile i centrum. Gentag et antal gange.

	1	2	3	4	5	6	7
meget	mangefuld	svag	en vis	moderat	god	meget god	
mangefuld							
bevægelsesestabilitet							

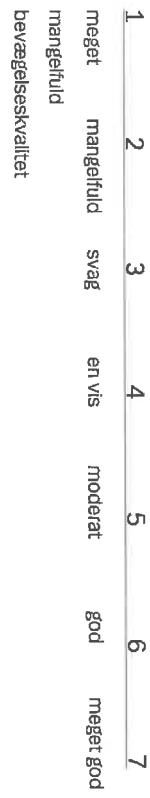
BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN

PATIENTENS UDSAGN:

7: BEVÆGELSE FRA SIDE TIL SIDE

Stå med benene i lidt mere end hoftebreddes afstand, synk lidt ned i knæ langs midtlinjen. Find en position hvor dine knæ er frie og fleksible. Bevæg dig fra side til side mens du bevarer kontakten til din midtlinje. Søg efter letthed og tilhæft.



BESKRIVELSE:

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

PATIENTENS UDSAGN:

8: ROTATION OMKRING MIDTLINJEN

Vær opmærksom på midtlinjen, det frie åndedræt og hele kroppen fra dit centrum. Lad dine arme hænge løst med frie led. Bevæg dig i en rotation omkring midtlinjen som en helhed, hvor alle dele bevæger sig samtidigt.