

BODY AWARENESS RATING SCALE

- Movement Quality and Experience

BARS-MQE

Dansk udgave v/DIBB, rev. april 2022

Dato:

Fysioterapeut:

Patient:

Bilag til manualen:

*BODY AWARENESS RATING SCALE - Movement Quality and Experience (BARS-MQE)
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 navlen 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 lad åndedrættet tilpasse sig her og nu. Åndedrættet er OK, uanset hvordan det er, om det er langsomt eller hurtigt, regelmæssigt eller uregelmæssigt. Bare lad det komme og gå - uden at gribe ind og ændre noget.

1	2	3	4	5	6	7
meget mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god	
mangelfuld						
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 nytmisk bevægelse. [Øg tempoet lidt efter lidt].

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

1	2	3	4	5	6	7
meget	mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god
mangelfuld						
bevægelseskvalitet						

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

3: SYMMETRISKE STRÆK

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 helhed fra tæer til fingre - behageligt og let og slip Gertag "laang-slip, laang-slip, laang-slip ... osv. "

Led efter flow og rytme.

[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 mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god	
mangelfuld						
bevægelseskvalitet						

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

12: GANG

Vi går sammen i en cirkel. Forsøg at gå så let og behageligt som muligt og find

en passende rytme som i en fælles strøm. Lad benene bevæge sig frit fra hoften og fødderne rulle blødt hen over gulvet. Forbered dig på at vende.

Vi vender og går i modsat retning. Når du mærker, at din hastighed og rytme er stabil, retter du opmærksomheden mod din midtlinje en stund - og derefter igen mod den fælles cirkel.

1	2	3	4	5	6	7
meget mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god	
mangelfuld						
bevægelseskvalitet						

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

11: RELATIONEL BEVÆGELSE

Vi finder en passende afstand med højre fod forrest.

Synk ned i knæene langs midtlinjen. Vi bevæger os frem og tilbage - som på en skinne. Vi lader ydersiden af højre håndled mødes i en let kontakt og bevæger armene i en ovalformet bevægelse modsat urets retning - sigter mod hinandens brystkasse.

[Skift side, gentag og lad nu venstre arme bevæge sig i urets retning].

1 2 3 4 5 6 7

meget mangelfuld svag en vis moderat god meget god
mangelfuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

4: ASYMMETRISKE STRÆK

Lig på gulvet med armene over hovedet.

Forlæng højre side af kroppen langs midtlinjen 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 rytme

[Ved blokeringer omkring skuldre kan bevægelsen laves med armene langs siden af kroppen].

1 2 3 4 5 6 7

meget mangelfuld svag en vis moderat god meget god
mangelfuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

5: SIDDENDE BALANCE

Sæt dig lidt frem på stolen og læg mærke til om siddeknuderne er i kontakt med sædet. Lad lårene 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 stabil balance.

1	2	3	4	5	6	7
meget	mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god
mangelfuld						
bevægelseskvalitet						

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

10: FLEKSION – EKSTENSION

Stå i en afbalanceret stilling i kontrakt med midtlinjen.

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

Bevæg dig op igen, let og ubesværet.

1	2	3	4	5	6	7
meget	mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god
mangelfuld						
bevægelseskvalitet						

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN:

9: ARMBEVÆGELSE – BØLGEN

Løft armene fremad og op - til lidt 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 ellipseformet bølge, der også inkluderer benene - op og ned.

1	2	3	4	5	6	7
meget mangelfuld bevægelseskvalitet	mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN

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 - søg efter balancen i
den oprejste stilling. Herefter forlænger 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 forfoden gennem hele
bevægelsen og opmærksomheden hvile i centrum. Gentag et antal gange.

1	2	3	4	5	6	7
meget mangelfuld bevægelseskvalitet	mangelfuld	svag	en vis	moderat	god	meget god

BESKRIVELSE:

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 lethed og frihed.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

meget mangelfuld svag en vis moderat god meget god

mangelfuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

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.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

meget mangelfuld svag en vis moderat god meget god

mangelfuld
bevægelseskvalitet

BESKRIVELSE:

PATIENTENS UDSAGN: