

Tasapainon mittaus; Ainone Balance®

- Tasapainon harjoittaminen on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä erityisesti ikääntyneillä, turvallisen kotona asumisen sekä tapaturmien ennaltaehkäisemiseksi ^{1 2 3}.
- AINONE- Tasapainotestin (RQ) prosenttiluvun (%) tulisi olla keskimäärin noin 150 % tai sitä vähemmän⁴. Mitä pienempi prosenttiluku on, sitä parempi.
- Mikäli tasapaino tuntuu epävarmalta tai tulos on selvästi yli 150 %, tasapainoon kannattaa kiinnittää huomiota.
- Ainone Balance mittauksessa mitataan huojuntaa eli kykyä hallita tasapainoa silmät auki ja kiinni, mikä kertoo keskushermoston kyvystä hallita tasapainoa näkökyky pois suljettuna. Tulos eli mittausten välinen suhde (Ainone Balance - huojunnan pituus – RQ arvo) ilmoitetaan prosenttiluvulla (%), joka on suhteellinen muutos (RQ arvo) huojunnassa (tasapainossa), kun silmät auki testiä verrataan silmät kiinni testin tuloksiin.

¹ Pekka Kannus, Seppo Niemi, Jari Parkkari, Ville Mattila, Harri Sievänen, Fall-induced hospital-treated traumatic brain injuries among elderly Finns in 1970–2017, *Archives of Gerontology and Geriatrics* 86 (2020) 103958, p 3

² Gras L.Z., Epidy J., Godin B., Hoessle N.J., Pohl P.S. Use of the sharpened romberg test as a screening test for fall risk. *The Gerontologist*, Volume 55, Issue Suppl_2, 1 November 2015, Pages 184-85

³ Howcroft J, Lemaire ED, Kofman J, McIlroy WE. Elderly fall risk prediction using static posturography. *Plos One* 2017;12(2): e0172398. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172398>

⁴ L. è TT, Kapoula Z. Role of ocular convergence in the Romberg quotient. *Gait Posture* 2008;27:493-500.