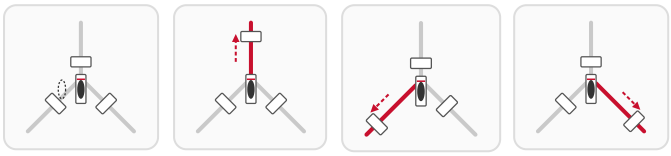
สรุปการใช้งาน Y-Balance Test

การทดสอบทั้งสองแบบในหน้าเดียว สำหรับวางไว้ที่จุดทดสอบ

วัดก่อนเริ่มทดสอบ

- **ความยาวขา** ให้นักกีฬานอนหงาย วัดด้วยสายวัดผ้าจากปุ่มกระดูกด้านหน้าของสะโพกถึงจุดต่ำสุดของตาตุ่มด้านใน วัดทั้งสองขา[1]
- **ความยาวแขน** กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง วัดจากปุ่มกระดูกที่ฐานคอ (C7) ถึงปลายนิ้วที่ยาวที่สุด[2]
- **ทุกครั้งที่ทดสอบซ้ำ** ใช้รองเท้าและตำแหน่งมือแบบเดิม การปล่อยมืออิสระทำให้ระยะเอื้อมไกลกว่า[3] ให้ฝึกเอื้อมก่อนบันทึกผล[1, 2]

การทดสอบส่วนล่าง



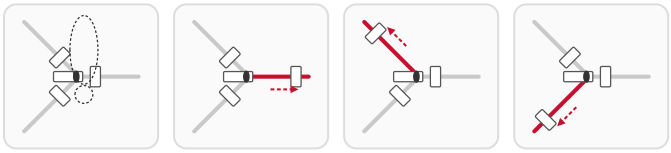
ท่าเริ่มต้น | ด้านหน้า (Anterior) | หลังด้านใน (Posteromedial) | หลังด้านนอก (Posterolateral)

ภาพแสดงการยืนด้วยเท้าขวา เมื่อยืนด้วยเท้าซ้าย สองทิศด้านหลังจะสลับข้างกัน

- ยืนขาเดียว ให้ปลายนิ้วโป้งเท้าอยู่ที่เส้นสีแดง[1] เท้าที่ใช้เอื้อมเริ่มอยู่ข้างแท่นยืน โดยไม่แตะพื้น
- ลำดับ ด้านหน้าโดยยืนขาขวา แล้วขาซ้าย หลังด้านในขวา แล้วซ้าย หลังด้านนอกขวา แล้วซ้าย[1]
- เอื้อมบันทึกผลครั้งละสามครั้ง บันทึกค่าที่ดีที่สุด อ่านที่ขอบตัวเลื่อนด้านที่ใกล้แท่นยืน

การเอื้อมครั้งนั้นไม่นับ ถ้านักกีฬา แตะพื้นด้วยเท้าที่เอื้อม หรือก้าวลงจากแท่นยืน เตะตัวเลื่อนให้ไกลไป หรือลงน้ำหนักบนตัวเลื่อน นำเท้าที่เอื้อมกลับมาที่แท่นยืนอย่างควบคุมไม่ได้[1] ให้ทำครั้งนั้นใหม่

การทดสอบส่วนบน



ท่าเริ่มต้น | ด้านใน (Medial) | ล่างด้านนอก (Inferolateral) | บนด้านนอก (Superolateral)

ภาพแสดงมือขวาวางบนแท่นยืน เมื่อใช้มือซ้าย ลำตัวจะอยู่อีกฝั่งของแท่นยืน และสองทิศแนวทแยงจะกลับด้านกัน

- ท่าวิดพื้น วางมือหนึ่งข้างราบบนแท่นยืน เท้าห่างกันไม่เกินประมาณ 30 ซม.[2] มือที่ใช้เอื้อมเริ่มอยู่ข้างแท่นยืน
- เอื้อมทิศละสามครั้ง แล้วเปลี่ยนมือ บันทึกค่าที่ดีที่สุดในสามครั้ง

การเอื้อมครั้งนั้นไม่นับ ถ้านักกีฬา ยกเท้าขึ้นจากพื้น แตะพื้นด้วยมือที่เอื้อม เสียการทรงตัว ปัดตัวเลื่อนให้ไกลไป ให้ทำครั้งนั้นใหม่

ถ้าอยู่ในท่าวิดพื้นไม่ไหว ให้ทดสอบโดยคุกเข่า เขียนว่า "คุกเข่า" ในใบบันทึก และเปรียบเทียบกับผลท่าคุกเข่าของคนเดิมเท่านั้น[2]

การคิดคะแนน

- **ระยะเอื้อม (% ของความยาวแขนหรือขา)** = ระยะเอื้อมที่ดีที่สุด ÷ ความยาวแขนหรือขา × 100
- **คะแนนรวม (Composite)** = (ผลรวมระยะเอื้อมที่ดีที่สุดทั้งสามทิศ) ÷ (3 × ความยาวแขนหรือขา) × 100[1, 2]
- **ผลต่าง** = ค่าที่ดีที่สุดข้างขวา ลบ ค่าที่ดีที่สุดข้างซ้าย หน่วยเซนติเมตร แยกแต่ละทิศ

เปรียบเทียบซ้ายกับขวาของนักกีฬาแต่ละคน และเทียบกับผลทดสอบครั้งก่อนของคนเดิม ค่าเฉลี่ยที่ตีพิมพ์แยกตามกีฬา ระดับ และอายุ ดูได้ที่ isaansport.com/ybt-y-balance-test-norms.php

เอกสารอ้างอิง

1. Plisky PJ et al. N Am J Sports Phys Ther. 2009;4(2):92-99.
2. Westrick RB et al. Int J Sports Phys Ther. 2012;7(2):139-147.
3. Hébert-Losier K. J Athl Train. 2017;52(10):910-917.