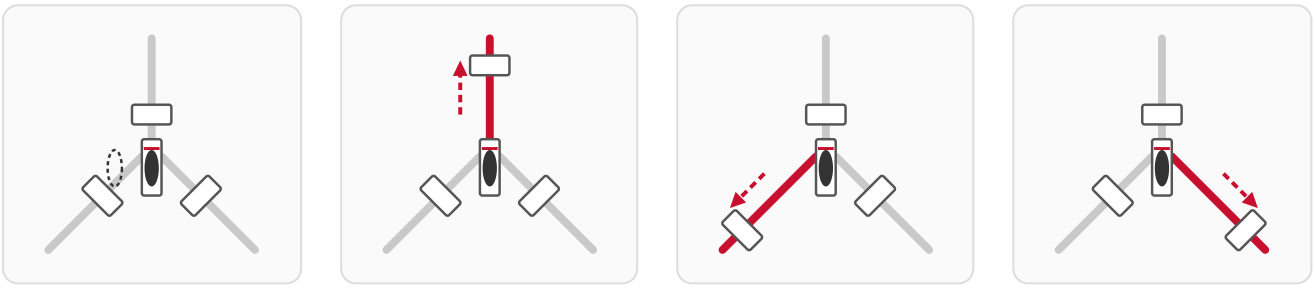
การใช้งาน Y-Balance Test ฉบับย่อ

การทดสอบส่วนล่างและส่วนบนด้วยชุดทดสอบการทรงตัว YBT Y-Balance Test Kit

ก่อนเริ่มทดสอบ

- **ความยาวขา** ให้นักกีฬานอนหงาย ยกสะโพกขึ้นแล้ววางลง จากนั้นผู้ทดสอบจัดขาทั้งสองข้างให้เหยียดตรง วัดด้วยสายวัดผ้าจากปุ่มกระดูกด้านหน้าของสะโพกถึงจุดต่ำสุดของตาตุ่มด้านใน วัดทั้งสองขา[1]
- **ความยาวแขน** (การทดสอบส่วนบน) กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่ ข้อศอกเหยียดตรง วัดจากปุ่มกระดูกที่ฐานคอ (C7) ถึงปลายนิ้วที่ยาวที่สุด[2]
- **การฝึกซ้อม** สาธิตการเอื้อมแต่ละทิศ แล้วให้ฝึกเอื้อมก่อนบันทึกผล งานวิจัยใช้ทิศละหกครั้งสำหรับการทดสอบส่วนล่าง[1] และสามครั้งสำหรับการทดสอบส่วนบน[2]
- **ใช้วิธีเดิมทุกครั้ง** ทดสอบด้วยเท้าเปล่าหรือรองเท้าคู่เดิม และจดว่าในการทดสอบส่วนล่างมือปล่อยอิสระหรือเท้าสะเอว เพราะการปล่อยมืออิสระทำให้ระยะเอื้อมไกลกว่า[3]

การทดสอบส่วนล่าง



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

ภาพแสดงการยืนด้วยเท้าขวา เมื่อยืนด้วยเท้าซ้าย สองทิศด้านหลังจะสลับข้างกัน



การเอื้อมครั้งนั้นไม่นับ ถ้านักกีฬา

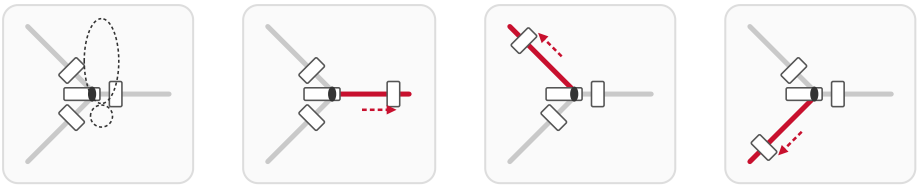
- แตะพื้นด้วยเท้าที่เอื้อม หรือก้าวลงจากแท่นยืน
- เตะตัวเลื่อนให้ไถลไป หรือลงน้ำหนักบนตัวเลื่อน
- นำเท้าที่เอื้อมกลับมาที่แท่นยืนอย่างควบคุมไม่ได้[1]

ให้ทำครั้งนั้นใหม่

1. **ท่าเริ่มต้น**
   ยืนขาเดียวบนแท่นยืน ให้ปลายนิ้วโป้งเท้าอยู่ที่เส้นสีแดง[1] เท้าที่ใช้เอื้อมเริ่มอยู่ข้างแท่นยืน โดยไม่แตะพื้น
2. **ด้านหน้า (Anterior)**
   ใช้เท้าที่เอื้อมดันตัวเลื่อนด้านหน้าไปตามท่อตรงให้ไกลที่สุด แล้วนำเท้ากลับมาที่แท่นยืนอย่างควบคุมได้
3. **หลังด้านใน (Posteromedial)**
   เอื้อมไปด้านหลังตามท่อแนวทแยงฝั่งเดียวกับเท้าที่เอื้อม
4. **หลังด้านนอก (Posterolateral)**
   เอื้อมไปด้านหลังและข้ามไปหลังขาที่ยืน ตามท่อแนวทแยงอีกท่อ
5. **ลำดับและการบันทึก**
   ทำตามลำดับนี้ ด้านหน้าโดยยืนขาขวา แล้วยืนขาซ้าย หลังด้านในโดยยืนขาขวา แล้วยืนขาซ้าย หลังด้านนอกโดยยืนขาขวา แล้วยืนขาซ้าย[1] เอื้อมบันทึกผลครั้งละสามครั้ง อ่านสเกลที่ขอบตัวเลื่อนด้านที่ใกล้แท่นยืน และบันทึกค่าที่ดีที่สุดในสามครั้ง

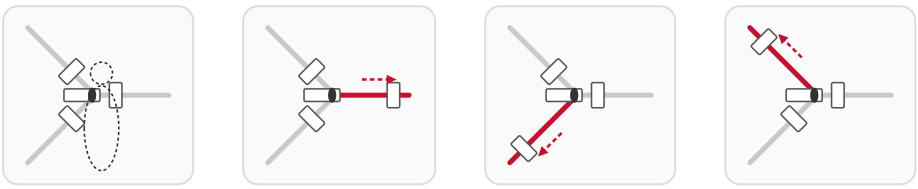
การทดสอบส่วนบน

มือขวาวางบนแท่นยืน



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

มือซ้ายวางบนแท่นยืน



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

เส้นประคือตำแหน่งลำตัว ชื่อทิศเรียกตามมือที่วางบนแท่นยืน[2]



การเอื้อมครั้งนั้นไม่นับ ถ้านักกีฬา

- ยกเท้าขึ้นจากพื้น
- แตะพื้นด้วยมือที่เอื้อม
- เสียการทรงตัว
- ปัดตัวเลื่อนให้ไกลไป

ให้ทำครั้งนั้นใหม่

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.

1. **ท่าเริ่มต้น**
   อยู่ในท่าวิดพื้น วางมือหนึ่งข้างราบบนแท่นยืน และให้เท้าห่างกันไม่เกินประมาณ 30 ซม.[2] มือที่ใช้เอื้อมเริ่มอยู่ข้างแท่นยืน
2. **ด้านใน (Medial)**
   ดันตัวเลื่อนไปตามท่อตรง ข้ามด้านหน้าลำตัวให้ไกลที่สุด แล้วนำมือกลับมา
3. **ล่างด้านนอก (Inferolateral)**
   เอื้อมไปทางเท้าตามท่อแนวทแยงฝั่งเดียวกับมือที่วางบนแท่นยืน
4. **บนด้านนอก (Superolateral)**
   เอื้อมไปข้างหน้าตามท่อแนวทแยงอีกท่อ เลยศีรษะออกไป
5. **ลำดับและการบันทึก**
   เอื้อมทิศละสามครั้ง แล้วเปลี่ยนมือ บันทึกค่าที่ดีที่สุดในสามครั้ง อ่านที่ขอบตัวเลื่อนด้านที่ใกล้แท่นยืน

ถ้าอยู่ในท่าวิดพื้นไม่ไหว ให้ทดสอบโดยคุกเข่าแทน และเขียนว่า "คุกเข่า" ในใบบันทึก เปรียบเทียบผลท่าคุกเข่ากับผลท่าคุกเข่าครั้งก่อนของคนเดิมเท่านั้น ไม่เทียบกับค่าเฉลี่ยที่ตีพิมพ์ ซึ่งวัดในท่าวิดพื้น[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