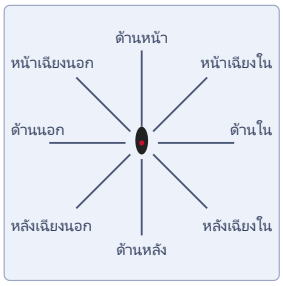
Star Excursion Balance Test ฉบับย่อ

การเอื้อมด้วยขาและแขนบนแผ่น SEBT ในหน้าเดียว สำหรับจุดทดสอบ

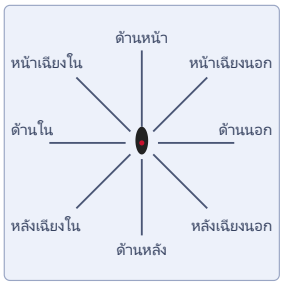
วัดก่อนทดสอบ

- **ความยาวขา** ให้นักกีฬานอนหงาย ใช้สายวัดผ้าวัดจากปุ่มกระดูกด้านหน้าของสะโพกถึงจุดต่ำสุดของตาตุ่มด้านใน วัดทั้งสองขา[1]
- **ความยาวแขน** กางแขนเหยียดตรงออกด้านข้างระดับไหล่ วัดจากปุ่มกระดูกที่ฐานคอ (C7) ถึงปลายนิ้วที่ยาวที่สุด[6]
- **ทุกครั้งที่ทดสอบซ้ำ** เท้าเปล่าหรือสวมถุงเท้า มือเท้าสะเอว ใช้แผ่นเดิมและปูหันด้านเดิม[1] ผลบนแผ่น บนเทปที่ติดพื้น และบนชุด Y Balance Test ใช้แทนกันไม่ได้

การทดสอบขา



ยืนด้วยเท้าซ้าย



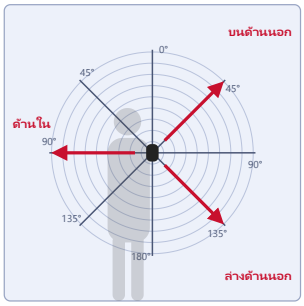
ยืนด้วยเท้าขวา

ชื่อทิศทางเรียกตามขาที่ยืน ด้านในอยู่ฝั่งขาที่เอื้อม

- **ทิศทาง** ใช้ครบ 8 ทิศทางสำหรับการทดสอบแบบดั้งเดิม หรือใช้ด้านหน้า หลังเฉียงใน และหลังเฉียงนอก สำหรับแบบย่อสามทิศทาง (*modified SEBT*)[1, 3]
- **ท่าเริ่มต้น** ยืนด้วยขาที่ทดสอบบนจุดกึ่งกลางสีแดง ปลายเท้าชี้ไปที่ 0° มือเท้าสะเอว แบบย่อสามทิศทาง: ปลายนิ้วเท้าที่จุดกึ่งกลางสำหรับด้านหน้า ส้นเท้าที่จุดกึ่งกลางสำหรับหลังเฉียงในและหลังเฉียงนอก[1]
- **การเอื้อม** เอื้อมไปตามเส้นให้ไกลที่สุด ใช้ส่วนที่ไกลที่สุดของเท้าแตะเส้นเบา ๆ โดยไม่ลงน้ำหนัก แล้วกลับมายืนสองเท้าให้มั่นคงก่อนเอื้อมครั้งถัดไป[1]
- **การบันทึก** ฝึกเอื้อม 4 ครั้งในแต่ละทิศทาง พัก 5 นาที แล้วเอื้อมจริง 3 ครั้ง บันทึกเป็นเซนติเมตรที่ใกล้ที่สุด[1, 2] จากนั้นทดสอบขาอีกข้าง ใช้ลำดับเดิมทุกครั้ง

ให้เอื้อมใหม่ ถ้านักกีฬา ลงน้ำหนักบนเท้าที่เอื้อมหรือวางเท้าพักบนแผ่น แตะมากกว่าหนึ่งครั้งหรือลากเท้าไปตามเส้น แตะไม่โดนเส้น ยกหรือขยับส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าที่ยืน รวมถึงส้นเท้า เอามือออกจากสะเอว เสียการทรงตัวหรือกลับสู่ท่าเริ่มต้นไม่ได้[1]

การทดสอบแขน



มือที่ค้ำ: ขวา สำหรับมือซ้ายให้กลับด้าน

- **ท่าวิดพื้น** วางมือที่ค้ำราบบนแผ่น นิ้วโป้งอยู่หลังจุดกึ่งกลางเล็กน้อย ลำตัวตรงเหมือนท่าแพลงก์ และขนานกับเส้น 0° ถึง 180° ศีรษะไปทาง 0° เท้าห่างกันไม่เกินประมาณ 30 ซม.[6]
- **ทิศทาง** ด้านใน: เส้น 90° ฝั่งลำตัว บนด้านนอก: เส้น 45° ด้านนอก ไปทางศีรษะ ล่างด้านนอก: เส้น 135° ด้านนอก ไปทางเท้า[6]
- **การบันทึก** เอื้อม 3 ครั้งในแต่ละทิศทาง แล้วเปลี่ยนมือ ให้เอื้อมใหม่ถ้ามือที่ค้ำหรือเท้าขยับ หรือมือที่เอื้อมลงน้ำหนักบนแผ่น

การคิดคะแนน

- **คะแนน** = ค่าเฉลี่ยหรือค่าที่ดีที่สุดของการเอื้อม 3 ครั้งที่บันทึก เลือกแบบใดแบบหนึ่งและใช้แบบเดิมทุกครั้ง[1]
- **ระยะเอื้อม (% ของความยาวขา)** = ระยะเอื้อม ÷ ความยาวขา × 100 สำหรับแขนให้ใช้ความยาวแขน[1, 6]
- **คะแนนรวม (%)** = (ANT + PM + PL) ÷ (3 × ความยาวขา) × 100[4] แขน: (ด้านใน + ล่างด้านนอก + บนด้านนอก) ÷ (3 × ความยาวแขน) × 100[6]
- **ขาขวาและขาซ้าย** ในนักบาสเกตบอลระดับมัธยมปลาย 235 คน ระยะเอื้อมด้านหน้าที่ต่างกันมากกว่า 4 ซม. มีโอกาสบาดเจ็บที่ขาในฤดูกาลนั้นมากกว่า 2.5 เท่า[5]

เปรียบเทียบขาซ้ายกับขาขวาของนักกีฬาแต่ละคน และกับผลการทดสอบครั้งก่อนของตนเองบนอุปกรณ์แบบเดิม[7]

เอกสารอ้างอิง

1. Gribble PA et al. J Athl Train. 2013;48(5):621-626.
2. Robinson RH, Gribble PA. Arch Phys Med Rehabil. 2008;89(2):364-370.
3. Hertel J et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2006;36(3):131-137.
4. Plisky PJ et al. N Am J Sports Phys Ther. 2009;4(2):92-99.
5. Plisky PJ et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2006;36(12):911-919.
6. Westrick RB et al. Int J Sports Phys Ther. 2012;7(2):139-147.
7. Gribble PA et al. J Athl Train. 2012;47(3):339-357.