

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 54 (2018)
Heft: 2

Artikel: Das 1000-Normen-Projekt : eine Querschnittstudie zur Katalogisierung der menschlichen Variation = Le projet 1000 normes : une étude transversale pour cataloguer les variations humaines
Autor: Baschung, Pierrette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928534>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Das 1000-Normen-Projekt: eine Querschnittsstudie zur Katalogisierung der menschlichen Variation

Le projet 1000 normes: une étude transversale pour cataloguer les variations humaines

Um eine Beeinträchtigung zu identifizieren oder den Therapieverlauf zu dokumentieren, werden in der Physiotherapie verschiedene Tests durchgeführt, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu messen. Die klinische Entscheidungsfindung zur Diagnose und zum Management hängt dabei

Für viele gängige Tests der körperlichen Leistungsfähigkeit gibt es nur wenige Informationen zu altersspezifischen Normwerten.

weitgehend vom Vergleich mit gesunden oder «normalen» Werten ab. Für viele gängige Tests der körperlichen Leistungsfähigkeit gibt es jedoch nur wenige Informationen zu altersspezifischen Normwerten. Diese Lücke wollte ein Forscherteam aus Australien mit dem 1000-Normen-Projekt schliessen [1].

Dazu rekrutierte das Team eine freiwillige Kohorte von 1000 Teilnehmenden im Alter zwischen 3 bis 100 Jahren und sammelte Daten von folgenden zwölf funktionellen Tests:

- 6-Minuten-Gehtest
- 30-Sekunden-Stuhl-Standtest
- Treppentest
- Weitsprung
- Vertikalsprung
- Reaktionszeit
- Gleichgewicht: «Star Excursion Balance Test», Tandem-Stand (Augen offen), Tandem-Stand (Augen geschlossen), Einbeinstand (Augen geschlossen)
- Fingerfertigkeit: 9-Loch-Peg-Test, «Functional Dexterity Test».

Während sich das Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern nicht unterschied, schnitten männliche Teilnehmer bei grobmotorischen Aufgaben und weibliche Teilnehmerinnen bei Geschicklichkeitsaufgaben besser ab. Die Körpergrösse war das konsistenteste Korrelat der funktionellen Leistungsfähigkeit bei Kindern, während die Muskelkraft der unteren

Les physiothérapeutes effectuent différents tests pour mesurer l'aptitude physique, en dépister une altération ou pour documenter le déroulement d'un traitement. Dans ce cadre, la prise de décision clinique relative au diagnostic et à sa gestion dépend en grande partie de la comparaison avec des valeurs d'individus sains appelées normales. Toutefois, pour beaucoup de tests usuels portant sur l'aptitude physique, il n'existe que peu d'informations relatives aux valeurs de référence spécifiques à l'âge des patients. Une équipe de chercheurs australiens a voulu combler ce manque avec le projet 1000 normes [1].

Pour beaucoup de tests usuels portant sur l'aptitude physique, il n'existe que peu d'informations relatives aux valeurs de référence spécifiques à l'âge des patients.

À cet effet, l'équipe a recruté un groupe de 1000 participants volontaires âgés de 3 à 100 ans et a rassemblé des données issues des 12 tests fonctionnels suivants:

- test de marche de 6 minutes;
- test de lever de chaise de 30 secondes;
- test de l'escalier;
- saut en longueur;
- saut vertical;
- temps de réaction;
- pour l'équilibration: Star Excursion Balance Test, tandem debout yeux ouverts, tandem debout yeux fermés, debout sur une jambe yeux fermés;
- pour la dextérité: test des 9 trous, Functional Dexterity Test.

Si l'équilibration ne présente pas de différence entre les sexes, les résultats des tâches de motricité globale sont meilleurs chez les sujets de sexe masculin et ceux des tâches d'adresse meilleurs chez les sujets de sexe féminin. La taille physique constitue la corrélation la plus pertinente de la performance

Extremität eine wichtige Determinante bei Jugendlichen und Erwachsenen war. Bei älteren Erwachsenen erklärten Alter, Kraft der unteren Extremität und die Beweglichkeit bis zu 63 Prozent der Varianz der funktionellen Tests.

Die Referenzwerte der häufig durchgeführten funktionellen Tests sind auf einer Datenbank frei zugänglich. Im Projekt wurden zusätzlich auch Daten zur isometrischen Maximalkraft, zur Beweglichkeit, zum Lebensstil, zum Wohlbefinden sowie zum Gen für Geschwindigkeit (ACTN3-Genotyp) in der gesunden Bevölkerung erhoben. |

Pierrette Baschung Pfister, PT, MPH, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschung Physiotherapie und Ergotherapie am Universitätsspital Zürich und im MSc-Studiengang Physiotherapie an der ZHAW.

funktionelle chez les enfants, alors que la force musculaire des extrémités inférieures constitue un déterminant important chez les jeunes et les adultes. Chez les personnes âgées, l'âge, la force des extrémités inférieures et la mobilité expliquent jusqu'à 63 % les variations des tests fonctionnels.

Les valeurs de référence des tests fonctionnels souvent réalisés sont accessibles librement dans une banque de données. Les auteurs du projet ont également collecté des données en relation avec la force isométrique maximale, la mobilité, le style de vie, le bien-être ainsi que le gène relatif à la vitesse (génotype ACTN3) dans la population en bonne santé. |

Pierrette Baschung Pfister, PT, MPH, collaboratrice scientifique au sein du département de recherche en physiothérapie et ergothérapie de l'hôpital universitaire de Zurich et dans le cursus MSc de physiothérapie de la ZHAW.

Literatur | Bibliographie

1. McKay MJ, Baldwin JN, Ferreira P, Simic M, Vanicek N, Burns J. 1000 Norms Project Consortium. Reference values for developing responsive functional outcome measures across the lifespan. *Neurology*. 2017 Apr 18; 88(16): 1512–1519. Epub 2017 Mar 22.
<http://sydney.edu.au/health-sciences/research/1000-norms.shtml>

MODULAR | 4 JAHRE | MASTER OF SCIENCE IN OSTEOPATHIE



In Kooperation mit
**BUCKINGHAMSHIRE
NEW UNIVERSITY**

Der Mastertitel ist europaweit anerkannt, entspricht den Osteopathic Practice Standards und berechtigt zur Berufsausübung in Großbritannien

**EINMALIG
IN DER SCHWEIZ**