

30-sekunder rejse-sætte-sig-test (RSS)

Beskrivelse af testen

30-s rejse-sætte-sig (RSS)-testen måler, hvor mange gange man kan rejse sig fra en stol på 30 sekunder.

Udstyr

Der benyttes en højrygget stol, sædehøjde 43-44cm.

Det anbefales, at stolen placeres op mod en væg for at undgå, at den flytter sig.

Et stopur, der tager tiden (30 sekunder). Evt. håndtælleapparat til at tælle antallet af oprejsninger.

Forberedelse

Instruer deltageren i at sidde midt på stolen (i anterior-posterior retning) med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet ved siden af hinanden og holde armene krydsede ved håndleddene mod brystet.

Demonstrér først testen langsomt for at vise den korrekte teknik, og derefter i et højere tempo for at vise, at formålet er at gøre det så hurtigt, man kan, men hvor man samtidig skal føle sig sikker.

Deltageren skal gennemføre så mange "oprejsninger" som muligt i løbet af 30 sekunder.

Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Der gives ikke personstøtte.

Instruktion til testpersonen (*i kursiv*)

Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på 30 sekunder. Jeg viser dig lige, hvordan testen skal udføres.

Vis testen (rejse sig-sætte sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken

Sæt dig midt på stolen (med ret ryg) og fødderne ved siden af hinanden. Håndleddene krydser du og lægger hænderne fladt på brystet. Det er vigtigt, at du rejser dig helt op og sætter dig ned, for ellers tæller det ikke med.

*Når jeg siger **START** på kommandoen klar-parat-START, skal du rejse og sætte dig så mange gange som muligt i 30 sekunder.*

Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt man kan.

Nu får du lov til at prøve 1-2 gange. Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Tidtagning og tælling

Stopuret startes på kommandoen **START**, også selvom testpersonen venter lidt med at rejse sig.

Hvis deltageren ikke kommer helt op at stå under testen, beder man deltageren om komme helt op at stå eller om at sætte tempoet ned, indtil hun/han kan udføre bevægelsen som foreskrevet. Tidtagningen stoppes ikke.

Tiden stoppes efter 30 sekunder. I de 30 sekunder tælles antal oprejsninger. Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved 30 sekunder, tæller det for fuld oprejsning. Er man i tvivl om den sidste oprejsning tæller med, vælger man ALTID den dårligste score.

Testen gennemføres kun én gang på samme dag.

Resultat

Dato: _____ Antal RSS (standard): _____

Verbal instruktion til tester

Tester siger:

Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på 30 sekunder. Jeg viser dig lige, hvordan testen skal udføres.

Vis testen (rejse sig-sætte-sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken

Tester siger:

Sæt dig midt på stolen (med ret ryg) og fødderne ved siden af hinanden. Håndleddene krydser du og lægger hænderne fladt på brystet. Det er vigtigt, at du rejser dig helt op og sætter dig ned, for ellers tæller det ikke med.

Når jeg siger START på kommandoen klar-parat-START, skal du rejse og sætte dig så mange gange som muligt i 30 sekunder.

Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt man kan.

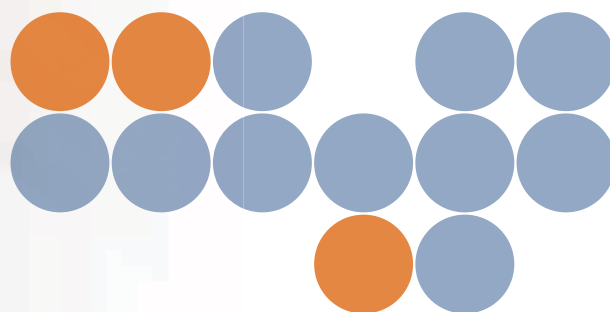
Tester siger:

Nu får du lov til at prøve 1-2 gange.

Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Tester siger:

Klar-parat-START!



6-minutter gangtest

Beskrivelse af testen

Testen angiver, hvor mange meter en person kan gå på 6 minutter.

Udstyr

En testbane, der er 20 m eller 30 m lang (banen kan være fra 20 til 50 meter uden at det påvirker testens resultat), to kegler, et stopur, et håndtælleapparat (til at tælle omgange), tape og en stol.

Forberedelse

Placer en kegle i hver ende af banen. Der bør minimum være en afstand på 1½ meter fra keglen til endevæggen, så testpersonen ubesværet kan gå rundt om keglene. Lav evt. markeringer for hver 5 meter for at lette opmålingen. Testen gennemføres med ganghjælpemiddel, hvis nødvendigt (dette registreres). Hav en stol parat, hvis testpersonen er nødt til at sætte sig.

Instruktion til testpersonen (*i kursiv*)

Testpersonen står med skosnuderne lige bag startlinjen. Tester står ved siden af.

Vi skal finde ud af, hvor langt du kan gå på 6 minutter.

Jeg har placeret et vendepunkt her ved startlinjen og et vendepunkt 20 m længere fremme. Når testen starter og du kommer ned til et vendepunkt, så går du rundt om vendepunktet og fortsætter ned imod det næste.

Når jeg siger klar-parat-GÅ starter testen, og du skal gå så langt som muligt. Undervejs i testen må du gerne holde pause stående, eventuelt ved at læne dig op ad væggen. Har du behov for at sætte dig, er vi nødt til at stoppe testen.

Hvert minut fortæller jeg dig, hvor lang tid der er gået, og du skal ikke svare. Når jeg siger STOP, er det rigtig vigtigt, at du bliver stående på stedet. Så kommer jeg forbi og sætter et stykke tape foran din storetå.

Hvis testpersonen bruger rollator, skal den stå foran startstregen. Hvis der er behov for, at tester er i nærheden af testpersonen, skal testeren gå lidt bagved for ikke at påvirke ganghastigheden. Tester siger: **Jeg går lige bag ved dig hele tiden.**

Har du spørgsmål? Er du klar? Klar-parat-GÅ

Antallet af omgange registreres løbende (evt. med håndtælleapparat).

Efter 1 minut: *Du gør det godt. Du har 5 minutter igen*

Efter 2 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Du har 4 minutter igen*

Efter 3 minutter: *Du gør det godt. Du er halvvejs igennem testen*

Efter 4 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Der er kun 2 minutter igen*

Efter 5 minutter: *Du gør det godt. Du har kun 1 minutter igen*

15 sekunder før tiden udløber, fortæl forsøgspersonen: Forsæt med at gå, der er kun 15 sekunder igen.

Når de 6 minutter er gået siges: **STOP**. Testpersonen skal blive stående, og der placeres et stykke tape foran skosnuden. Herefter kan testpersonen gå langsomt rundt og sætte sig efter behov.

Tidtagning og tælling

Det måles, hvor langt testpersonen har gået fra sidste kegle og den samlede længde udregnes (antal omgange + restdistance). Det registreres, hvor mange meter testpersonen har gået.

Resultat

Dato: _____ Distance: _____ meter Mand Kvinde Alder: _____ år
Højde: _____ cm Vægt: _____ kg

Verbal instruktion til tester

Tester siger:

Vi skal finde ud af, hvor langt du kan gå på 6 minutter.

Jeg har placeret et vendepunkt her ved startlinjen og et vendepunkt 20 m længere fremme. Når testen starter og du kommer ned til et vendepunkt, så går du rundt om vendepunktet og fortsætter ned imod det næste.

Når jeg siger klar-parat-GÅ starter testen, og du skal gå så langt som muligt. Undervejs i testen må du gerne holde pause stående, eventuelt ved at læne dig op ad væggen. Har du behov for at sætte dig, er vi nødt til at stoppe testen.

Hvert minut fortæller jeg dig, hvor lang tid der er gået, og du skal ikke svare. Når jeg siger STOP, er det rigtig vigtigt, at du bliver stående på stedet. Så kommer jeg forbi og sætter et stykke tape foran din storetå.

Hvis der er behov for, at tester er i nærheden af patienten, skal testeren gå lidt bagved for ikke at påvirke ganghastigheden. Hvis testpersonen skønnes faldtruet, siger tester: *Jeg går lige bag ved dig hele tiden*

Tester siger:

Har du spørgsmål? Er du klar? Klar-parat-GÅ

Antallet af omgange registreres løbende (evt. med håndtælleapparat).

Tester siger:

Efter 1 minut: *Du gør det godt. Du har 5 minutter igen*

Efter 2 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Du har 4 minutter igen*

Efter 3 minutter: *Du gør det godt. Du er halvvejs igennem testen*



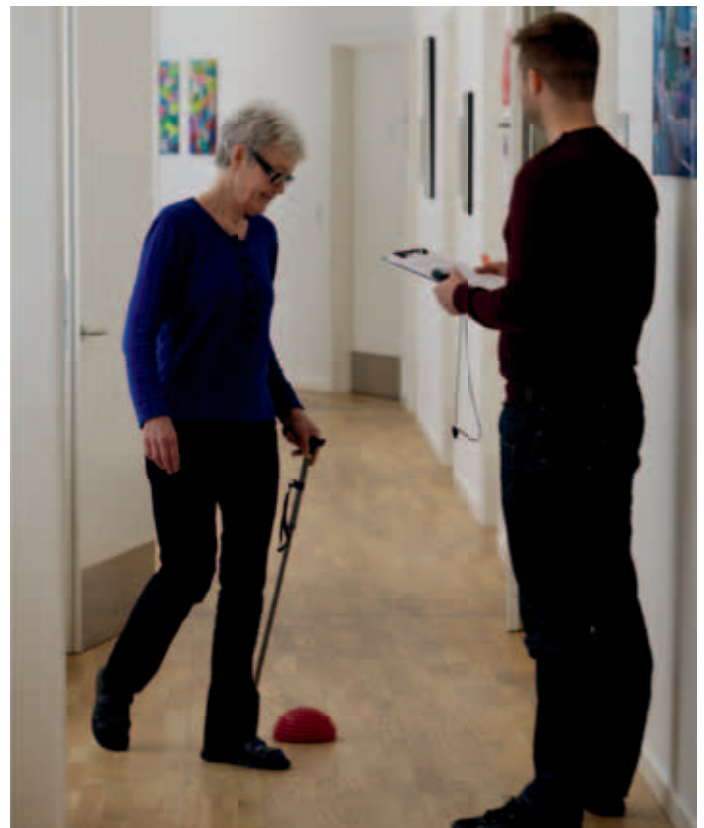
Efter 4 minutter: *Fortsæt det gode arbejde. Der er kun 2 minutter igen*

Efter 5 minutter: *Du gør det godt. Du har kun 1 minutter igen*

15 sekunder før tiden udløber, fortæl forsøgspersonen: *Forsæt med at gå, der er kun 15 sekunder igen.*

Når de 6 minutter er gået, sig **STOP**. Testpersonen skal blive stående, og der placeres et stykke tape foran skosnuden. Herefter kan testpersonen gå langsomt rundt og sætte sig efter behov.

Sammenligning af testpersonens resultater med eksisterende referenceværdier kan ske via Motion-online: http://www.motion-online.dk/konditionstraning/testning/6_min_gaa-test/ hvor man indtaster testpersonens resultater.



Et-punkts test (Åstrand test)¹

Beskrivelse af testen

En submaksimal test, hvor den maksimale iltoptagelse bestemmes ud fra alder, køn, belastning og puls. Resultatet giver en grov vurdering af konditallet, men testen er meget velegnet til at vurdere ændringer i konditionen over tid hos personer, der ikke får blodtrykssænkende medicin (fx betablokkere).

Udstyr

En ergometercykel, der kan vise belastningen i watt, et pulsur og et stopur.

Forberedelse

Pulsbælte og evt. pulsur monteres. Pulsbæltet placeres om brystet. Det er vigtigt, at bæltet placeres korrekt for at sikre stabile og pålidelige signaler. Fugt elektrodeområderne på bæltet under rindende vand. Placer senderen midt på brystet og fastgør bæltet, så det sidder stramt, men uden at genere vejtrækningen. Undgå at anvende sensoren i nærheden af computere og dårligt afskærmet elektrisk udstyr. Indstil sadelhøjde og noter højden, så samme indstilling benyttes ved retest.

For kvinder er en relevant belastning oftest mellem 50 og 150 watt og for mænd mellem 50 og 250 watt. Uanset belastning skal kadencen holdes i nærheden af 50-60 omdrejninger/minut.

Instruktion til testpersonen (*i kursiv*)

Nu skal vi måle din kondition.

Du skal cykle i 6 minutter. Modstanden vil formentlig være den samme hele vejen gennem testen. Det, der er vigtigt er, at din kadence, når du træder rundt, er 60 omdrejninger pr. minut.

Undervejs i testen holder jeg øje med din puls, og hvor hurtigt du kører rundt i pedalerne. Jeg skal nok forklare dig hvad du skal gøre, men vi taler ikke sammen.

Du skal blive ved med at træde rundt i pedalerne, indtil jeg siger stop.

Testprocedure

Deltageren skal køre på en ergometercykel i 6 minutter med en belastning så pulsen i det sidste af de 6 minutter stabiliseres i området 110-170 slag/min. For yngre mennesker skal pulsen helst ligge i den høje ende af dette område og for ældre mennesker helst i den lave ende. Belastningen må ikke føles meget hård, men dog give anledning til, at man bliver lettere til moderat forpustet.

Hvis pulsen efter 1 minut ikke er nået over 100 slag/min. øges belastningen og testen fortsættes med samme tidtagning.

Det sidste minut i testen må man ikke samtale med testpersonen.

Resultat

Dato: _____ Sadelhøjde: _____ Mand Kvinde Alder: _____ år

Belastning (watt): _____ Puls efter 6 min. _____ (gennemsnit de sidste 15 sek.)

Medicinering med Betablokker el. lign.? _____

Bemærkninger: _____

¹ Manual ved cand.scient. Morten Zacho, Motion-online.dk, 2012. Et-punkts test (Åstrand test, Cink 1981) estimerer den maksimale iltoptagelse (konditallet) ud fra belastning og pulsfrekvens. Får patienten medicin, der ændrer pulsfrekvensen, bliver estimatet forkert. Fx nedsætter betablokkere pulsfrekvensen, hvilket typisk medfører, at konditallet estimeres for højt. Der eksisterer dog ikke valide submaksimale konditionstest til disse patienter, hvorfor Et-punkts testen stadig er det bedste valg, når det af sikkerhedsmæssige grunde ikke er forsvarligt at gennemføre en maksimal test.

Verbal instruktion til tester

Tester siger:

Nu skal vi måle din kondition.

Du skal cykle i 6 minutter. Modstanden vil formentlig være den samme hele vejen gennem testen. Det, der er vigtigt er, at din kadence, når du træder rundt, er 60 omdrejninger pr. minut.

Undervejs i testen holder jeg øje med din puls, og hvor hurtigt du kører rundt i pedalerne. Jeg skal nok forklare dig hvad du skal gøre, men vi taler ikke sammen.

Du skal blive ved med at træde rundt i pedalerne, indtil jeg siger stop.



Beregning af konditallet via internettet: http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/et-punkts_test_paa_cykel/ eller via app, som kan downloades til smartphone, hvor beregning kan foretages uafhængig af netadgang.

