

Prosedyre trappetest



Benytt trapp som er tilgjengelig og la pasienten gå/løpe 18 trinn opp og ned tre ganger. Dersom det 18.de trinnet er midt i trappen, så snur pasienten der. Trappen bør inneholde en avsats for å kunne sammenliknes med referansematerialet. Det er lov til å løpe og å holde seg i gelenderet, men pasienten har ikke lov til å hoppe over noen trinn.

Instruksjon: *"Du skal nå forsøke å komme deg så raskt som mulig opp og ned 18 trinn tre ganger. Du får ikke lov til å hoppe over noen trinn, men du har lov til å holde i gelenderet dersom du føler for det. Jeg kommer til å spørre om pulsen din når du kommer ned igjen.*

"Er du klar? Klar, ferdig, LØP!"

Noter tid (sekunder og tideler) og puls.