

Kan du hjelpe oss med testing av din fysiske form?

Testing av fysisk form er en del av forskningsprosjektet FYSIOPRIM som er et 5-årig forskningsprogram med fokus på muskelskjelettplager og fysioterapi i primærhelsetjenesten.

Litteraturen viser at pasienter med kroniske muskelskjelettplager er i dårligere form enn personer uten plager, og det er derfor viktig å vektlegge fysisk form som en del av behandlingen hos fysioterapeut. Men for å kunne vurdere pasienters fysiske form, er det nødvendig å ha gode tester og et referansemateriale. Derfor håper vi at du kan hjelpe oss med dette ved å svare på noen spørreskjemaer og gjennomføre enkle fysiske tester. Deltagelse er frivillig.

Resultatene vil bli behandlet anonymt og vi skal i alt teste 300-400 personer mellom 20 og 80 år som skal inngå i referansematerialet. Testingen tar i underkant av 30 min og skal kun gjennomføres en gang. Dette er enkle fysiske tester som ikke vil medføre noen plager for deg, men du vil mest sannsynlig bli litt svett. Det anbefales at du har på deg t-skjorte og joggesko.

Fysisk form vil bli testet med fem enkle fysiske tester og fire spørreskjemaer. Testene kan gjennomføres der du/dere er dersom det er tilgang til en trapp og en korridor som er minimum 16 meter.

- **6 minutter gangtest**, distansen man klarer å gå på 6 minutter (går en runde på 30 meter). Puls måles underveis.
- **Trappetest**, hvor hurtig man klarer å komme opp og ned 54 trappetrinn (en etasje tre ganger). Puls måles i etterkant.
- **Sette og reise seg**, hvor mange ganger man klarer å reise og sette seg på en stol i løpet av 30 sek.
- **Håndstyrke**, testet med dynamometer.
- **Fingertupp-gulv**, bevegeligheten i rygg/på bakside lår.



- **COOP/WONCA**, spørreskjema med fokus på fysiske, psykiske og sosiale faktorer.
- **Egenrapportert fysisk form**, egen vurdering av utholdenhet, styrke, bevegelighet og balanse.
- **Fysisk aktivitet**, to spørreskjemaer som omhandler fysisk aktivitet



Foto: FYSIOPRIM

Avdeling for helsefag

FYSIOPRIM (fysioterapi i primærhelsetjenesten)

www.med.uio.no/helsam/fysioprim

Kontakt:

Stipendiat Anne Therese Tveter

E-post: a.t.tveter@medisin.uio.no

Tlf: 22 84 50 68

 **FYSIOPRIM**

