

Prosedyre fysiske tester

6 min gangtest

To kjepler settes opp med 15 meters mellomrom. Det markeres med tape for hver meter. Det bør også være en stol tilgjengelig slik at pasienten kan sette seg ned hvis behov. Pasienten kan bruke ganghjelpemidler hvis nødvendig.

Instruksjon: *"Du skal nå gå i 6 minutter rundt disse to kjeglene. Målet med denne testen er å gå så langt som mulig på 6 minutter, ergo må du gå så fort du klarer. Jeg kommer til å gi beskjed for hvert minutt som går (og kommer også da til å spørre om pulsen din). Du får ikke lov til å jogge eller løpe. Er du klar? Klar, ferdig, GÅ!"*

Tell antall runder pasienten går.

1 min: *"Da har du gått i 1 min. Dette går bra?"*

2 min: *"Da har du gått i 2 minutter. Fortsett i dette tempoet?"*

3 min: *"Da har du gått i 3 minutter. Dette går bra?"*

4 min: *"Da har du gått i 4 minutter. Fortsett i dette tempoet?"*

5 min: *"Da har du gått i 5 minutter, 1 minutt igjen. Dette går bra?"*

15 sek igjen: *"Nå kommer jeg snart til å fortelle deg at du skal stoppe, og når jeg gjør det kan du bare bli stående på stedet og så kommer jeg bort til deg."*

6 min: *"Stopp!"*

Noter antall meter pasienten har gått (og eventuelt puls).

Ikke gi noen annen form for oppmuntring til pasienten. Hvis pasienten trenger en pause, si: *"Du kan hvile litt hvis du ønsker det, og så fortsette å gå så snart du klarer det."* Ikke stopp klokken. Hvis pasienten stopper underveis og ikke orker å fullføre, noter ned gangdistansen, tiden og grunnen til at pasienten stoppet.

Regn ut distansen pasienten har gått: antall runder x antall meter pr runde + antall meter på siste (uferdige) runde (rund opp til nærmeste meter).

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.

Handgrip

Pasienten skal sitte på en stol med begge bena i bakken og ryggen inntil stolryggen. Overarmen skal henge ned langs truncus og albuen skal være i 90°.

Instruksjon: *"Nå skal vi måle grepsstyrken din. Du skal holde overarmen inntil kroppen og albuen bøyd i 90°, og så skal du klemme alt du klarer i noen sekunder. Vi begynner med den hånden du skriver med, og så skal vi teste begge hender to ganger".*

"Klem alt du klarer". Pasienten holder i noen få sekunder, deretter *"Stopp"*.

Noter hvilken hånd som er dominant og begynt med denne hånden. Test to ganger på denne hånden og deretter to ganger på den andre hånden. Korrigjer pasienten dersom han/hun strekker ut albuen e.l.

Resultatet er gjennomsnittet av tester på henholdsvis høyre og venstre hånd.

Sette og reise seg

Bruk en vanlig spisestuestol uten armlener. Viktig at det er samme stol for hver gang. Pasienten skal starte i sittende stilling og skal reise og sette seg så mange ganger han/hun klarer i løpet av 30 sek. Hendene skal holdes i kryss over brystet.

Instruksjon: *"Nå skal vi teste hvor mange ganger du klarer å reise og sette deg i løpet av 30 sekunder. Du skal reise deg helt opp – med strake knær – og sette deg helt ned igjen. Du trenger ikke lene deg mot rygglenet, men du skal sette deg helt ned for hver gang (ikke bare touche nedpå). Armene skal være i kryss foran brystet".*

Vis pasienten øvelsen mens du snakker og la deretter pasienten gjennomfører ett par prøveforsøk. Pasienten kan plassere bena slik de selv ønsker.

"Jeg sier ifra når du kan begynne. Husk at det er om å gjøre å reise og sette seg flest mulig ganger i løpet av 30 sekunder. Klar, ferdig, START!"

Tell antall repetisjoner høyt (tell når pasienten reiser seg opp).

Pasienten skal strekke knærne helt ut og være tydelig nedpå setet for at repetisjonen skal telle. Ikke gi noen form for oppmuntring underveis. Dersom pasienten er mer enn halvveis oppe når det har gått 30 sekunder, så telles denne som en repetisjon.

Noter antall repetisjoner.

Fingertupp-gulv

Pasienten står på en kasse og skal bøye seg fremover og rekke så langt som mulig ned mot gulvet med strake knær. Resultatet måles i cm (bruk en tommestokk) og resultatet blir + dersom pasienten kommer nedenfor kassen og ÷ dersom pasienten ikke rekker ned til kassen. Kassen tilsvarer 0 cm (altså at pasienten akkurat rekker ned til gulvet når han ikke står på en kasse). Pasienten testes uten sko.