

Timed – Stands Test

Manual

Utstyr
<ul style="list-style-type: none">▪ Stol med ryggstøtte, 45 cm høy (eller regulerbar som tilpasses pasienten)▪ Stoppeklokke
Instruksjoner til pasient
<p>Testen skal helst gjennomføres uten sko. Dersom pasienten ønsker å benytte sko (eks. ortopediske) skal disse være så lave som mulig.</p> <p>Gjennomfør 10 oppreisninger så raskt som mulig uten å hjelpe til med armene.</p>
Instruksjoner til fysioterapeut
<p>La pasienten prøve en oppreisning før testen starter.</p> <p>Kontroller at hofter og knær strekkes så godt som mulig, og at begge føttene er i gulvet ved hver oppreisning. Skriv ned om pasienten gjennomfører testen med eller uten sko.</p> <p>Registrer den tiden det tar for pasienten å gjennomføre 10 oppreisninger og ”nedsettinger”</p>
Poengbedømming
<p>Tid for testen avrundes til nærmeste tiendedels sekund.</p> <p>Jo kortere tid som benyttes, dess bedre er muskelfunksjonen.</p> <p>Normalverdiene for friske, se tabell i selve testen.</p>