

## Fysiske test til "Stol på Idræt"

Navn: _____	Fødselsdato: _____	By: _____
Tester: _____	UGE 0 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 52 <input type="checkbox"/>	Dato: _____

### Indledning

Om et øjeblik skal du gennemføre nogle fysiske test, der giver os en fornemmelse af, hvor let du klarer dagligdagen.  
Men, først vil jeg stille et par spørgsmål om dit helbred, og om hvordan du motionerer.

T1. Har du været syg i løbet af de sidste 4 uger?

- nej
- ja

T2.

Hvis ja, hvor mange dage har du ligget i sengen (dvs. mere end halvdelen af dagen)

\_\_\_\_\_ dage

T3.

Hvor mange gange om ugen motionerer/træner du?

- jeg træner ikke
- 1 gang
- 2 gange
- 3 eller flere gange

hvilken motion laver du /hvordan træner du ?

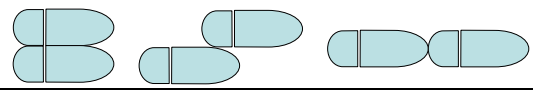
---

T4.

Hvordan motionerer/træner du for tiden ?  
(gerne flere krydser)

- jeg træner selv
- med fysioterapeut
- på stolemotionshold
- med motionsven
- andet \_\_\_\_\_

## Fysiske test (NB. gennemføres altid i den rækkefølge, som er angivet nedenfor)

<b>Stående balance</b>	<b>”Nu skal vi se hvordan din balance er ”</b>
	
<b><u>Sml. fødder</u></b> _____ sek. (max. 10 sek.)	<b><u>Instruktion</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vis positionen for patienten/borgeren</li><li>2. Instruer ”Du skal stå med fødderne samlede. Jeg støtter dig indtil du står rigtigt”.</li><li>3. Hjælp pgl. til at indtage stillingen. ”Når du er klar til at stå selv slipper jeg og tager tid. (Klar?), ved ja: Jeg slipper nu... (og starter stopuret)”</li><li>4. Stop efter 10 sekunder (undlad at tale imens) eller hvis pgl. flytter fødderne eller tager fat i din arm.</li></ol>
<b><u>Semitandem</u></b> _____ sek. (max. 10 sek.)	Vis semitandem positionen for patienten/borgeren <ol style="list-style-type: none"><li>1. Instruer ”Stå sådan at hælen på den ene fod står ind mod storetåen på den anden fod, Du må selv vælge hvilken fod der står forrest. Jeg støtter dig indtil du står rigtigt”.</li><li>2. Hjælp pgl. til at indtage stillingen. ”Når du er klar til at stå slipper jeg og tager tid. (Klar ?), ved ja: Jeg slipper nu... (og starter stopuret)</li><li>3. Stop efter 10 sekunder (undlad at tale imens) eller hvis pgl. flytter fødderne eller tager fat i din arm.</li></ol>
<b><u>Tandem</u></b> _____ sek. (max. 10 sek.)	Vis tandem positionen for patienten/borgeren <ol style="list-style-type: none"><li>1. Instruer ”Du skal stå med den ene fod foran den anden ligesom på en linie”. Du må selv vælge hvilken fod der er forrest. Jeg støtter dig indtil du står rigtigt”.</li><li>2. Hjælp pgl. til at indtage stillingen. ”Når du er klar til at stå selv slipper jeg og tager tid. (Klar ?), ved ja: Jeg slipper nu... (og starter stopuret)</li><li>3. Stop efter 10 sekunder (undlad at tale imens) eller hvis pgl. flytter fødderne eller tager fat i din arm.</li></ol>
_____ <b>Sek. i alt</b>	

<b>2.45m up &amp; go</b>	<b>”Denne gang skal vi finde ud af hvor hurtigt du kan rejse dig, gå rundt om keglen og tilbage at sætte dig igen”</b>
<b><u>Standard</u></b> _____ sek. (1/100 sek) _____ sek. (1/100 sek)	<b><u>Udgangsstilling</u></b> Instruer deltageren i at sidde midt på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet og hænderne på lårene. Den ene fod skal placeres lidt foran den anden og overkroppen skal være let foroverlænet.  <b><u>Instruktion (standardtest)</u></b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vis testen for at demonstrere teknikken – Sid midt på stolen med det ene ben lidt foran det andet og med hænderne på låret, rejs dig op og gå rundt om keglen og tilbage igen.</li><li>2. Når jeg siger ”klar-parat-START” skal du gå så hurtigt som muligt, hvor du samtidig føler dig sikker.</li><li>3. Patienten får et prøvoforsøg i et roligt tempo og derefter 2 forsøg. Den bedste tid bruges som resultat.</li></ol> <b><u>Instruktion (modificeret test)</u></b> – udføres altid, hvis patienten bruger gangredskab
<b><u>Modificeret</u></b> _____ sek. (1/100 sek) _____ sek. (1/100 sek) _____ gangredskab	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vis testen, først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Sid midt på stole med det ene ben lidt foran det andet og med hænderne på armlænene, rejs dig op (tag fat i stokken(e)/ rollatoren) og gå rundt om keglen og tilbage igen.</li></ol> Resten af instruktionen (2. og 3.) er den samme som ved standardtesten.  Der benyttes samme gangredskab ved starttest og sluttest. Ved sluttesten kan der evt. suppleres med en ekstra test med det aktuelle gangredskab.

<b>Rejse-sætte-sig</b>		<b>”Vi skal nu finde ud af, hvor stærk du er i dine ben”</b>	
<b>(antal på 30 sek.)</b>			
<b>Standard</b>		<u>Udgangsstilling</u> Instruer deltageren i at sidde midt på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet og holde armene, krydsede ved håndleddene, mod brystet.	
_____ antal		<u>Instruktion (standardtest)</u> 1. Vis testen ( <i>rejse sig-sætte sig</i> ), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Det er vigtigt, at du kommer helt op at stå hver gang, for ellers tæller det ikke med 2. Når jeg siger “klar-parat-START” skal du skal udføre testen hurtigt, for vi skal se hvor mange gange du kan rejse og sætte dig på 30 sekunder – jeg viser lige 3. Nu får du lov til at prøve en gange ( <i>ved dette prøveforsøg korrigeres teknikken hvis nødvendigt</i> ).  NB. Hvis borgeren kan rejse sig ved prøveforsøget, men ikke ved testforsøgene, noteres antal=1	
<b>Modificeret</b>		<u>Udgangsstilling</u> Instruer deltageren i at sidde midt på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet og hænderne på armlænene.	
_____ antal		<u>Instruktion (modifikation, stol med armlæn)</u> 1. Vis testen ( <i>rejse sig-sætte sig</i> ), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Du skal støtte på armlænene, når du rejser dig. Det er vigtigt, at du kommer helt op at stå hver gang, for ellers tæller det ikke med 2. Når jeg siger “klar-parat-START” skal du skal udføre testen hurtigt, for vi skal se hvor mange gange du kan rejse og sætte dig på 30 sekunder – jeg viser lige 3. Nu får du lov til at prøve en gange ( <i>ved dette prøveforsøg korrigeres teknikken hvis nødvendigt</i> ).  NB. Noter både den officielle test score ”0” og den modificerede score	

<b>Arm fleksion</b>		<b>”Vi skal nu finde ud af, hvor stærk du er i din stærkeste arm”</b>	
<u>Udgangsstilling</u> Instruer deltageren i at sidde på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet og med ”testsiden” af kroppen tæt ud til kanten af sædet. Håndvægten holdes med et håndtryksgreb.			
<b>Test arm</b>		<u>Instruktion (standardtest – dominant arm)</u>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Vis testen først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Det er vigtigt, at du holder håndvægten ned langs siden og at du bøjer helt op hver gang, for ellers tæller det ikke med	
Ve	Hø	2. Når jeg siger “klar-parat-START” skal du skal udføre testen hurtigt, for vi skal se hvor mange gange du kan bøje armen på 30 sekunder	
_____ antal (8 lb)		3. Patienten får et par prøveforsøg uden vægtbelastning. Udgangsstilling: Håndvægten holdes med et håndtryksgreb i den dominante hånd, ned langs med siden, og underarmen roteres, så håndfladen vender mod ansigtet ved fuld armbøjning. Overarmen skal holdes i ro under hele testen. Scoren er det totale antal ”armbøjninger”, der gennemføres i løbet af 30 sekunder.	
_____ antal (5 lb)		Hvis testen ikke kan gennemføres med standardhåndvægte benyttes lettere håndvægte eller vægtmanchetter.	

## Knæløft

(antal på 2 min.)

**”Nu skal vi til den sidste test, som viser os hvor god din kondition er. I de andre test har du lavet ting, som minder om noget du laver til daglig., men det gør denne test ikke. På grund af pladsmangel skal du nemlig gå på stedet i stedet for at gå fremad.”**

Start med at markere hvortil knæene som minimum skal løftes, hvilket er midtvejs mellem knæskallen og hoftekammen fortil. Niveauet bestemmes ved at man holder snoren mod crista iliaca i den ene ende og midten af knæskallen i den anden. Snoren fastholdes mod crista iliaca i den ene ende, mens den anden ende løsnes (uden at slippe ”knæskalsmarkeringen” på snoren) og snoren foldes på midten. Den foldede snor når nu ned til midt på låret og stedet markeres med et stykke afdækningstape, der sættes på tøjlet.

Man beder forsøgspersonen stille sig tæt på en væg, en døråbning eller en højrygget stol og flytter tapen fra låret til samme niveau på væggen eller stolen. På denne måde kan man kontrollere at knæene løftes til korrekt højde.

### Instruktion (standardtest)

#### Standard

\_\_\_\_\_ antal

1. Vis testen (knæløftet), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Det er vigtigt, at dine knæ kommer helt op til mærket hver gang, for ellers tæller det ikke med
2. Når jeg siger ”klar-parat-START” skal du skal udføre testen hurtigt, for vi skal se hvor mange gange du kan løfte dine knæ på 2 min. – jeg viser lige
3. Nu får du lov til at prøve et par gange

Selv om begge knæ skal løftes op til den markerede højde, tæller man kun det antal gange højre knæ når op til markeringen. Hvis knæløftehøjden ikke kan holdes, beder man deltageren om at sætte tempoet ned eller stoppe indtil hun/han kan udføre bevægelsen som foreskrevet, uden at tidtagningen stoppes.

Anden gang borgeren støtter sig til bord, væg eller en stol, må han/hun støtte efter behov og resultatet registreres under modificeret test.

### Instruktion (modifikation, stol med armlæn)

#### Modificeret

\_\_\_\_\_ antal

Hvis deltageren er ude af stand til at løfte knæene op til den foreskrevne højde, kun kan løfte det ene knæ op til markeringen eller er usikker (dårlig balance), gennemføres testen med støtte til et bord, væggen eller en stol.

1. Vis testen (knæløftet med samtidig støtte), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – Det er vigtigt, at dine knæ kommer helt op til mærket hver gang, for ellers tæller det ikke med
2. Når jeg siger ”klar-parat-START” skal du skal udføre testen hurtigt, for vi skal se hvor mange gange du kan løfte dine knæ på 2 min. – jeg viser lige
3. Nu får du lov til at prøve et par gange

Modifikation, hvordan?:

\_\_\_\_\_

Husk at notere hvori modifikationen består. Noter både den officielle test score ”0” og den modificerede score.

## Eventuelle Kommentarer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---