

# Uppresning från stol

Det här testet mäter styrkan i dina ben. Du går igenom förberedelser och genomförande med din person.

## Förberedelser

Ställ en stol med stolsryggen mot en vägg så att den står stadigt. Sätt dig ner på stolen och lägg armarna i kors över bröstet. Sitt med båda fotsulorna mot golvet. Du ska sedan resa dig upp utan att använda armarna.

Du ska resa dig upp med armarna korsade över bröstet. Om du måste använda armarna för att resa dig upp är testet slut här.

## Genomförande

Tänk igenom om det är säkert för dig att resa dig upp 5 gånger i rad utan att använda armarna, innan du gör testet.

1. Res dig och stå rakt så FORT du kan 5 gånger utan att stanna upp emellan.
2. Sätt dig ned efter varje uppresning, innan du reser dig igen.
3. Ha armarna korsade över bröstet hela tiden. Din person tar tid.
4. När du har placerat dig korrekt, säger din person: Börja NU och startar tidtagningen.
5. Din person räknar högt varje gång du reser sig upp. Avbryt testet om du blir väldigt trött eller får svårt att andas under testet.
6. Stoppa tidtagningen då du står i upprätt position för femte och sista gången.
7. Stoppa också tidtagningen om:
  - du använder armarna
  - om du tar mer än 1 minut på dig, även om antalet uppresningar inte är uppnått
  - om du känner dig osäker över din säkerhet.
8. Om du stannar upp och känner dig trött innan de 5 uppresningarna är avklarade, känn efter om du kan fortsätta. Om du känner att du inte kan det, så stoppas och nollställs tidtagningen.



➔ Mer än 15 sekunder för fem uppresningar indikerar en ökad fallrisk.

# SJÄLVTEST FÖR FALLRISK

– Gångtest, balanstest och uppresning från stol



Självtesterna som beskrivs i denna broschyr syftar till att du själv ska få kunskap om din fysiska status och fallrisk. Det finns idag tre tester som starkt rekommenderas och som har visat sig ha ett starkt samband med en ökad fallrisk. De tre testerna handlar om gångförmåga, balans och styrka som undersöks genom ett gångtest, balanstest och uppresningstest.

## Viktiga förberedelser

För att genomföra testerna behöver du ha en person med dig till hjälp. Personen ska vara din tidtagare och ditt stöd. Alla testerna inkluderar nämligen en tidsaspekt. Se till att du har stadiga skor som sitter ordentligt fast på fötterna och genomför alla tester på en säker och trygg plats där du är van att vistas och där det inte finns några lösa mattor på golvet.

## Material

Du behöver en person som hjälper dig, ett tidtagarur (telefon fungerar bra), en stadig stol och en uppmätt sträcka på fyra meter.



Kunskapsstöd för fallprevention

# Gångtest

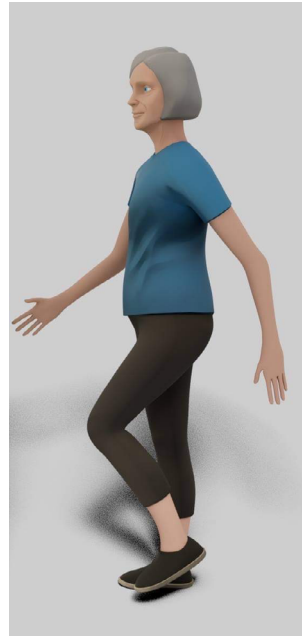
*Det här testet mäter din gånghastighet. Du går igenom förberedelser och genomförande med din person.*

Gånghastighet mäts på en 4-meters gångsträcka som mäts upp där det passar dig, ett tips är i köket så att du har nära till stöd av köksbänk eller annat stöd. Se till att du har stadiga skor som sitter ordentligt fast på fötterna och att det inte finns några lösa mattor på golvet. Du använder dig av de hjälpmedel som du vanligtvis använder. Du ska inte utsätta dig för några risker utan det ska kännas säkert och tryggt med förflyttningarna.

## Genomförande

- Gå i din normala gångtakt precis som om du skulle gå till affären.
- Gå hela vägen förbi slutmarkeringen innan du stannar.
- Stå med båda fötterna precis bakom och nudda startmarkeringen som du har markerat upp på golvet eller marken med tårna.
- Din person säger: Börja NU.
- Tidtagningen startar när du börjar gå.
- Tidtagningen stoppas då din första fot helt har passerat slutmarkeringen.

➔ En tid på 5 sekunder eller mer indikerar på en ökad fallrisk.



### Vill du veta mer om hur du kan undvika en fallolycka?

Gå in på Kunskapsstödet för fallprevention:  
[www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention/](http://www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention/)



Illustrationer av David och Lena Stenbrink, bl.a. från boken *Fall, fallrisk och fallprevention – genom träning*.

# Balanstest

*Det här testet mäter din statiska balansförmåga. Gå igenom förberedelser och genomförande med din person.*

## Förberedelser

Testet genomförs på en plats där det finns närhet till stöd. Låt även din person stå nära dig ifall du är i behov av stöd. Se till att du har stadiga skor som sitter ordentligt fast på fötterna. Genomför alla tester på en säker och trygg plats där du är van att vistas och inte har några lösa mattor på golvet.

## Genomförande

Håll i dig i ett fast stöd och prova att placera dina fötter i de olika positionerna:

1. stå med fötterna tätt ihop
2. semi-tandemstående
3. tandemstående
4. stå på ett ben

## Testet består av att du ska genomföra de fyra positionerna på tid:

- Du får använda armar och röra på kroppen för att bibehålla balansen men du ska undvika att flytta på fötterna. Du ska bibehålla balansen i 10 sekunder.
- Du startar när din person säger: Börja NU. Försök att behålla positionen tills personen säger stopp.
- Din person säger stopp och stoppar tidtagningen efter 10 sekunder, eller om du flyttar på fötterna eller tar tag i ett stöd eller i personen.
- Klarar du 10 sekunder så går du vidare till nästa position.
- Vid sista positionen att stå på ett ben stoppas tiden efter 30 sekunder.

➔ Att inte klara tandemstående i 10 sekunder indikerar en ökad fallrisk.

