

Chair stand test

Personens namn _____

Testarens namn _____

Datum för test: _____

Resultat/antal: _____

Utförande

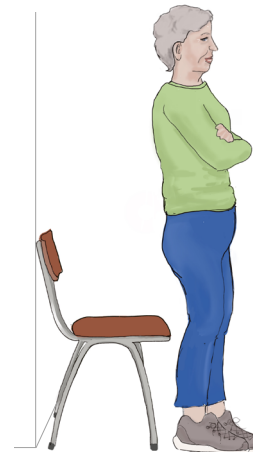
Personen sitter mitt på stolen med ryggen rak och fötterna axelbrett på golvet, ena foten något framför den andra och knäna i cirka 90 graders vinkel. Armarna ska vara korsade över bröstet.

1. Demonstrera uppgiften
2. Låt personen testa ett par uppresningar
3. Uppmuntra personen att göra så många uppresningar som möjligt under 30 sekunder och att varje uppresning ska vara till fullt stående och varje sittning hela vägen ned till ursprungspositionen.
4. Räkna antal godkända uppresningar.

För senare uppföljning

Om personen inte klarar någon uppresning utan stöd, räkna hur många uppresningar personen klarar med så lite stöd som möjligt (stöd på knäna, ett armstöd, två armstöd, med rollator, med en assistent, med två assistenter) för att få ett riktvärde att jämföra med vid ett senare tillfälle.

Eventuellt använt stöd: _____



Syfte:

Att testa benstyrka hos äldre personer.

Utrustning

- En standardstol, placerad med ryggstödet mot väggen
- Ett tidtagarur
- En till person för assistans

Poängbedömning

- Om personen använder någon form av stöd, räknas inte uppresningen.
- Om personen inte ställer sig helt upp eller sätter sig hela vägen ned räknas inte uppresningen.
- MEN om personen är halvvägs uppe när tiden tar slut, räknas den uppresningen.

Källa: Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. (1999). A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults