

## 30 sekunders Chair stand test

### Bakgrund

Testet är utvecklat utifrån andra versioner av "Chair-standtest" som går ut på att mäta hur lång tid det tar för en person att göra ett visst antal uppresningar från stol, till exempel en, tre, fem eller tio uppresningar. Anledningen till utveckling av testet är att om personer inte klarar av att göra x antal uppresningar då får personen inget utgångsvärde.

Används istället 30 sekunders chair stand kan personen alltid få ett utgångsvärde.

### Normalvärden för antal uppresningar under 30 sekunders chair stand test

Ålder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Kvinnor	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Män	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

### Tillvägagångssätt

Testet mäter benstryka genom tidtagning av max antal uppresningar från en stol under 30 sekunder. Uppresningen ska ske utan frångående med händerna. Armarna hålls i kors över bröstet och fötterna parallella. Efter muntliga instruktioner utförs en provuppresning innan tidtagning startar. Det enda material som behövs är en stol med standardiserad höjd (45 cm) och ett tidtagarur.

### Målgrupp och ICF-nivå

Äldre personer.

ICF-nivå: Aktivitetsnivå. Mäter delvis benstyrka men under en komplex aktivitet.

### Användarvänlighet

På Fältöverstens sjukgymnastik används Chair stand regelbundet, som en del av status vid första besöket. Vi vänder oss till hemmaboende äldre med multipla diagnoser samt till personer med neurologiska skador och sjukdomar. Testet är ett bra mått på benstyrka, något som påverkar vardagen i allra högsta grad. Det går snabbt att utföra och går även bra att utföra i hemmet. Ett problem som uppdagats är att många av våra äldre patienter inte klarar att utföra en uppresning enligt testets instruktioner. Vi anpassar/justerar då (med hjälp av dynor i olika höjder alt från brits som ställs i fungerande höjd) så att personen klarar uppresning utan stöd och utför testet så. Detaljer om justering antecknas för att kunna säkerställa reproducerbarhet vid sista besöket, då testet utförs igen för jämförelse. Många av våra äldre reagerar mycket positivt på detta test, då det är ett funktionellt moment som många upplever som en svårighet i vardagen. Träning av benstyrka och teknik leder till resultat vilket blir väldigt tydligt i jämförelsen av testresultat före och efter en träningsperiod.

**+styrkor:** enkelt, tydligt, motiverande, kort tid att utföra. 30-sekunders chair-stands test rekommenderas framför så kallade repeated chair-stands med till exempel tre eller fem uppresningar. Motiveringen till detta är: Du får alltid ett utgångsvärde oavsett om personen kan eller inte kan resa sig vid första testomgången medan om man använder tre eller fem chairstand inte får något utgångsvärde alls om de inte klarar att göra tre eller fem uppresningar (Rikli, R.E. Jones.J.C: Senior fitness test manual)

**-svagheter:** för tungt moment i grundutförande för en del äldre. För de som endast klarar ett fåtal uppresningar kan tydligare resultat uppnås om tidtagning sker av 5 uppresningar (repeated chair stand) istället för max antal uppresningar under 30 sek.

### **Validitet och reliabilitet**

Testet har en god validitet och reliabilitet i mätning av benstyrka hos äldre (Jones, Rikli & Beam, 1999). En studie visade att benmuskelstyrka i quadriceps förklarar 16% av förmågan att resa sig från en stol, andra förklaringsfaktorer var balans, smärta, ledrörlighet, koordination, oro och ängslan (Lord et al, 2002).

”Protokoll” för testet kan laddas ned från sektionens hemsida. Gå in under fliken ”för medlemmar”

### **Referenser**

Jones, C. J., Rikli, R. E., & Beam, W. C. (1999). A 30-s chair-stand as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 113-119.

Lord SR, Murray SM, Chapman K, Munro B, Tiedemann A. (2002). Sit-to-stand performance depends on sensation, speed, balance, and psychological status in addition to strength in older people. *Journal of Gerontology Serie A Biological Science and Medicine Science*, 57:M539-43.

Rikli, R.E, Jones.J.C: Senior fitness test manual. Human Kinetics Publisher, 2001

*Sammanfattat av Maria Thorberg och Sara Cederbom, sektionen för Äldres hälsa*