

Rejse-sætte-sig-testen

Hjørnестenen i sund aldring er gode muskler, især i underekstremiteterne. Til vurdering af funktion i underekstremiteterne er rejse-sætte-sig-testen (eng.: Chair Stand Test). Den velegnet til almen praksis, fordi den er:

- enkel at udføre – kræver kun en stol og et ur, og kan derfor udføres overalt
- velegnet til monitorering
- anvendt på hospitaler og i kommuner, så data kan udveksles ved sektorskift
- god til at identificere mobilitetsproblemer og svækkelse hos ældre.

Rejse-sætte-sig-testen (RSS) har desuden en række sidegevinster. Hos stærke ældre vil den også vise elementer af balanceevne og et kardiovaskulært element. Den er enkel at anvende som hjemmetræning. Undersøgeren skal være opmærksom på, at resultatet kan være påvirket af andre faktorer som fx smerter og vejrtrækningsbesvær.

Instruktion i rejse-sætte-sig-test (RSS)

Der benyttes en almindelig fast stol uden armlæn. Stolen kan med fordel placeres op ad en væg for at undgå, at den skubber sig. Testen gennemføres kun én gang på samme dag. Vær forsigtig ved balanceproblemer og stop, hvis patienten får smerter.

Undersøgeren skal første gang demonstrere testen for patienten.

Instruktion til patienten:

- Du skal sætte dig midt på stolen med rank ryg.
- Hold fødderne fladt på gulvet og armene krydsede med hænderne mod brystet.
- Du skal rejse dig til helt oprejst stilling og sætte dig helt ned så mange gange, du kan nå på 30 sekunder.

Modificeret test: Hvis patienten er ude af stand til at rejse sig op en enkelt gang uden at bruge hænderne til hjælp, kan der udføres en modificeret test fra en stol med armlæn, hvor armene tages i brug.

Resultat

Scoren er det totale antal 'oprejsninger', der gennemføres i løbet af 30 sekunder. Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved 30 sekunder, tæller det som en fuld 'oprejsning'.

Hvis personen ikke er i stand til at rejse sig uden brug af armlæn, bemærkes det.

Antallet kan noteres i journalen med angivelse af antallet suppleret med "+armlæn" eller noteres som "modificeret test". I Datafangst kan resultatet kun noteres som 0.

Tolkning

En score for RSS under 8 er patologisk i alle aldre. Den aldersafhængige score fremgår af nedenstående tabel.

Referenceværdier for rejse-sætte-sig-test i amerikansk befolkning: antal gange						
Alder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
Kvinder	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13
Mænd	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14

(Kilde: Klinisk vejledning for almen praksis: Den ældre patient)