

### 30SEC SIT-TO-STAND TEST (30secSTS)

#### Formål med testprotokollen

Denne testprotokollen er utarbeidet for å sikre standardisering og inter-rater reliabiliteten til testen for bruk i FIRST-Norge prosjektet. Protokollen er utarbeidet med utgangspunkt fra The Senior Fitness Test Manual, deltest 1, utarbeidet av Langhammer og Stanghelle<sup>1</sup>, og erfaringer fra FIRST-Oslo protokollen utarbeidet av Regional Kompetansetjeneste for Rehabilitering Sunnaas HF, Oslo Universitetssykehus og Forsterket Rehabilitering Aker.

Oversikt	30secSTS er en kvantitativ test for styrke i underekstremiteten og/eller identifiserer bevegelsesstrategier for å utføre forflytningen. Testen bør utføres på pasienter med mål om å kunne reise seg fra sittende eller å kunne stå. Dersom pasienten ikke behersker å stå, vil han/hun skåres med 0.
Skåring	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skåren er antall ganger pasienten er i en stående posisjon, eller om pasienten er halvveis til en oppreist posisjon. Dokumenter antall ganger pasienten klarte å komme opp i oppreist stilling .</li> <li>- Dersom pasient har reist seg opp mer enn halvveis ved 30 sekunder, teller det som en full oppreisning</li> <li>- Noter at testen er modifisert hvis pasient ikke klarer å reise seg opp en enkelt gang uten armbruk. Offisiell testskår er da '0', mens modifisert skår er antall ganger pasient reiser seg opp med hjelp fra armlene.</li> </ul>
Utstyr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 44-47 cm høy stol med ryggene (samme stol ved innkomst og utreise)</li> <li>- Stoppeklokke</li> </ul>
Sted	Teststedet bør være under rolige omstendigheter for å unngå distraksjoner.
Tid	Mindre enn to minutter
Pasienten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasienten får lov til å plassere ben under stol under testen</li> <li>- Pasienten sitter med armene i kryss over brystet og med ryggen intil ryggene. Om pasienten har en hemiplegisk arm, kan den være i fatle eller ned langs siden.</li> </ul>
Tester	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stå i nærheten ved mistanke om at pasienten kan falle</li> <li>- Unngå at pasienten kan se tiden på stoppeklokken for å forebygge konkurranseinstinkt hos pasienten.</li> <li>- Stoppeklokken starter når testeren sier 'Gå', og stopper når det har gått 30 sekunder</li> </ul>
Forberedelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stolen skal være frittstående</li> <li>- Testen skal ikke utføres fra en rullestol.</li> </ul>
Gjennomføring	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dersom pasienten ikke klarer å reise seg opp en enkelt gang uten armbruk, utføres testen modifisert med armlener på stolen. Instruksjonene er de samme.</li> <li>- Pasienten scorer 0 dersom han/hun ikke klarer å utføre en repetisjon. Så lenge det er medisinsk forsvarlig, er det anbefalt å dokumentere grunnen, som f.eks 'klarar ikke reise seg'. Testeren kan dokumentere</li> </ul>



Oslo

Forsterket rehabilitering Aker

	<p>kompensatoriske strategier ved baseline, men det skal fortsatt skåres som en 0 ved 30secSTS.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pasienten skal legge vekt på stolen i sittende mellom hver repetisjon, og ikke bare være nær.</li><li>- Det skal ikke holdes noen samtale mellom pasient og tester underveis i 30secSTS så lenge pasienten ikke har vitale symptomer eller smerter.</li></ul>
Instruksjon	<p>Før testen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Testeren kan demonstrer for pasienten hvordan testen skal utføres.</li><li>- «Jeg ønsker at du reiser og setter deg så mange ganger du klarer, så fort du kan, når jeg sier 'Gå'. Pass på at du kommer helt opp i helt oppreist stilling og prøv og ikke å få ryggen til å være nær ryggene mellom hver repetisjon. Ikke sitt med baksiden av leggene inntil stolen»</li></ul>
Anbefalinger	<p>Teste ved innkomst og utreise, og minst en gang i løpet av oppholdet (hvis det lar seg gjøre), for å se endring.</p>

«Hva om jeg ikke har en 43-45cm høy stol?»

- Dette er en anbefalt høyde. Om man bruker en annen høyde på stolen er det anbefalt å måle høyden, notere, og dokumentere det som en endring fra standardisert protokoll.
- Det er anbefalt å bruke samme høyde på stolen i ut og innstest
- Vær oppmerksom på at standardisert høyde på stolen i 30secSTS er annerledes fra standard høyde ved Bergs Balanse Skala (45-50cm)

«Hva om pasienten ikke når ned til bakken når ryggen er inntil ryggene?»

- Ved dette tilfelle er det lov å la pasienten flytte seg frem på stolen til føttene er flatt på bakken. Endringer fra standardisert protokoll bør dokumenteres.

«Hva om pasienten er veldig høy?»

- Det er lurt å bruke en større stol eller en pute for å få knær opp i 90° i sittende posisjon. Denne variasjonen fra standardisert protokoll bør dokumenteres

«Hva om pasienten min ikke klarer å reise seg uten hjelp av armer?»

- Når man følger standardisert protokoll vil dette tilsvare en skår på 0. 0 repetisjoner vil da være skåren pasienten får på testen. Det anbefales å notere grunnen til at testen ikke kan utføres, som 'klarar ikke reise seg uten å bruke hender'. Når etterhvert pasienten klarer å gjennomføre fem reise-sette seg repetisjoner uten hjelp av overekstremiteten, kan en baseline score noteres.
- Arm- og håndposisjon påvirker momentet og teknikk for å reise og sette seg, noe som har en innvirkning på 30secSTS test score<sup>3</sup>. Om pasienten ikke klarer å gjennomføre testen med armene i kryss over brystet, kan en la pasienten bruke hender som hjelp. Denne modifikasjonen fra standardisert protokoll bør dokumenteres. Standard protokoll score vil fortsatt være «Klarer ikke gjennomføre».

«Hva om pasienten ikke reiser seg fult opp under testen?»

- Om pasienten ikke reiser seg fult opp, bør testen stoppes, og pasienten bør instrueres på nytt slik at han/hun utfører hver repetisjon ordentlig.

«Hva om pasienten stopper å reise og sette seg før det har gått 30 sekunder?»

- Dersom pasienten ikke klarer å reise og sette seg i hele 30 sekunder, vil skåren bli antallet han/hun klarte før han/hun ga seg. Det anbefales å dokumentere tiden pasienten stoppet å utføre flere repetisjoner. Denne informasjonen kan være nyttig for å se progresjonen til den individuelle pasienten.

«Hva om pasienten min har redusert balanse og behøver fysisk assistanse for og ikke falle?»

- Fysisk assistanse er ikke en del av standard protokoll, men kan være nødvendig for at ikke pasienten skal skade seg. Om fysisk assistanse er ved behov vil 30secSTS skåren bli 0. Denne modifikasjonen fra standardisert protokoll bør dokumenteres, som f.eks 'klarar ikke utføre test uten fysisk assistanse'.

«Skal pasienten være nær ryggene mellom hver repetisjon i 30secSTS?»

- Nei, pasienten bør informeres om å unngå at ryggen er nær ryggene mellom hver repetisjon for å minimere kompensasjon ved og 'ta fart' for å komme seg fra sittende til stående.

«Bør jeg la pasienten ha en prøverunde eller la han/henne prøve noen repetisjoner?»

- Ja, en prøverunde kan gjøre at pasienten blir kjent med testen<sup>4</sup>. Så, hvis testeren ser et behov for en prøverunde, kan det gjennomføres.
- Hvis pasienten har redusert utholdenhet, kan en forkortet prøverunde med to reise-sette seg repetisjoner bli gjennomført for at pasienten skal forstå testen.

«Har posisjonering av føtter noen påvirkning?»



Oslo

Forsterket rehabilitering Aker

- Ja, posisjonering av føtter kan påvirke tiden på reise-sette seg tiden. En posterior posisjon av føttene har vist å gi en raskere reise-sette seg tid i pasienter med kronisk slag.



- Posisjonering av føtter bør bli valgt av pasienten.

## REFERANSER

1. Langhammer B, Stanghelle JK. The Senior Fitness Test, *Elsevier B.V.*