

TREDEMØLLETTEST- BALKE PROTOKOLL

- Pasienten går til utmattelse (18 på Borg RPE skala), med konstant ganghastighet.
- Oppvarming og tilvenning til mølle 5 minutter, 2,5 % helling
- Hastighet 5.3 km/h, lavere hastighet kan velges dersom pasienten har behov for dette
- Dersom pasienten klarer ytterligere belastninger økes hastigheten hvert minutt

Pasientens navn:

KONTRAINDIKASJONER

(NB! Pasienten skal ikke gjennomføre testen dersom det er kontraindikasjoner)

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nylig hjerteinfarkt | <input type="checkbox"/> Ustabil angina | <input type="checkbox"/> Ustabil rytme | <input type="checkbox"/> Kjent aneurisme |
| <input type="checkbox"/> Hjerte eller hjertesekkbetennelse | <input type="checkbox"/> Kjent alvorlig stenose | <input type="checkbox"/> Akutt infeksjon (feber, kroppsværk mm) | <input type="checkbox"/> Kronisk infeksjon (mononukleose, hepatitt, AIDS) |
| <input type="checkbox"/> Hevelse i vekt bærende ledd | | | |

Bruk av blodtrykksregulerende medisin? Ja Nei

Vekt:.....kg

Høyde:.....cm

Alder:
.....år

Alderspredikert makspuls
(220 – alder) =.....

Hastighet: 4.3 km/t 4.8 km/t 5.3 km/t Annen hastighet:..... km/t

Varighet (minutt)	Vinkel stigning (%)	Borg RPE skala	Puls	Kommentar
1 min	4.5			
2 min	6.0			
3 min	7.5			
4 min	9.0			
5 min	10.5			
6 min	12.0			
7 min	13.5			
8 min	15.0			
	Hastighet			
9 min	+ 0,3 = km/t			
10 min	+ 0,3 = km/t			
11 min	+ 0,3 = km/t			
12 min	+ 0,3 = km/t			
13 min	+ 0,3 = km/t			
14 min	+ 0,3 = km/t			
15 min	+ 0,3 = km/t			
16 min	+ 0,3 = km/t			
17 min	+ 0,3 = km/t			

VED TESTSLUTT

Samlet tid pasienten klarte å gå (testtid):

.....minsek

Borg RPE skala (6-20)

.....

Puls

.....

Grunn til å avslutte test

Generell anstrengelse

Lokal slitenhet

Pust

Andre symptom. Hvilke: