

# MANUAL

## Submaksimal tredemølletest (single stage)

UTSTYR
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Tredemølle med mulighet for stigning</li><li>◆ Pulsklokke</li><li>◆ Stol</li><li>◆ Borgs anstrengelsesskala</li></ul>
INSTRUKSJONER TIL PASIENT
Lette og ledige klær og stabile sko anbefales.
INSTRUKSJONER TIL FYSIOTERAPEUTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>— Sett pulsmåleren på pasienten</li><li>— La pasienten sitte på et rolig sted i ca 5 minutter. Fyll inn persondata i testskjema. Regn ut makspuls (220- alder) og grense for puls ved selvvalgt hastighet (makspuls x 50 % og 70 %).</li><li>— Noter hvilepuls og selvvalgt hastighet i testskjema.</li><li>— Forklar pasienten hvordan testen er. Legg vekt på at testen er moderat i intensitet og at hastigheten er selvvalgt.</li><li>— La pasienten stille seg på tredemølla og fest "sikkerhetsklemma" i pasientens klær.</li><li>— Still in tredemølla på manuelt program. Programmer inn pasientens vekt. Kontroller at stigning står på 0 %.</li><li>— La pasienten holde i håndtakene og start opp tredemølla langsomt.</li><li>— Øk hastigheten etter pasientens ønskemål til en rask, men behagelig hastighet.</li><li>— Kontroller puls etter 1 minutt. Om den ikke ligger innenfor arbeidspuls men er for lav spør du om hastigheten kan økes, men ikke overdriv. Senk hastigheten ved for høy puls.</li><li>— Etter 3 minutter, noter valgt hastighet og anstrengelsesgrad.</li><li>— Etter 4 minutter - øk stigning til 5 %. Behold hastigheten. Informer pasienten før du endrer.</li><li>— Be pasienten angi anstrengelsesgrad i slutten av testen, skriv dette i testskjema.</li><li>— Stopp tredemøllen når 4 minutter har gått. Les av puls og skriv denne i testskjema.</li></ul> Hjelp pasienten av tredemølla, noen kan bli lett svimle av å gå på tredemølle.
POENGBEREGNING
<p><b><u>MAKSIMALT SYREOPPTAK (VO<sub>2</sub>maks) =</u></b> <math>15.1 + (13.54 \times \text{km/t}) - (0.327 \times \text{HF}) - (0.163 \times \text{km/t} \times \text{alder}) + (0.00504 \times \text{HF} \times \text{alder}) + 5.98 \times \text{kjønn}</math> <b>km/t:</b> hastighet på tredemølle siste 4 minutter <b>HF:</b> Hjerterefrekvens (puls) gjennomsnitt av måling etter 3:30 og 3:45 minutter <b>Alder:</b> i hele år <b>Kjønn:</b> Mann = 1, Kvinne = 0.</p>