

Standa upp og setjast 5x á tíma - Five-Times-Sit-to-Stand-Test FTSST.

Notkunarleiðbeiningar á LSH.

Þetta próf er notað kanna getu til flutnings og kanna styrk í fótleggjum. Framkvæmd): Setið er á stól með því sem næst 90° beygju í mjöðmum og hnjám. Handleggir eru krosslagðir fyrir framan brjóst. Staðið er upp og sest niður fimm sinnum. Benda skal á að ekki megi láta sig detta niður á stólinn heldur skuli hreyfingunni vera stjórnað. Tími er tekinn frá skipuninni byrja, þar til hann hefur sest niður í fimmta sinn. Ef nauðsynlegt er að nota handleggi til að standa upp er það skráð. Meðaltími 60 ára og eldri er 14,2 sek., 70-79 ára er 15,3 og 15-16 sek. hjá 80 ára og eldri. Útkoma úr prófinu getur hjálpað sjúkraþjálfara að setja sér markmið með þjálfuninni og gera einstaklingsmiðaða meðferðaráætlun.

Whitney S.L., Wrisley D.M., Marchetti G.F., Gee M.A., Redfern M.S., Furman J.M. (2005). Clinical measurement of sit-to-stand performance in people with balance disorders: validity of data for the Five-Times-Sit-to-Stand Test. *Phys Ther.* 85(10):1034-45.

Guralnik J.M., Simonsick E.M., Ferrucci L., Glynn R.J., Berkman L.F., Blazer D.G., et al. (1994). A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. *J Gerontol.* 49(2):M85-94.

Athugið að þetta er ekki formleg þýðing og stöðlun á prófinu.

Unnið af Helgu Auði Jónsdóttur, Tómasi Maríusyni og Ellu K. Kristinsdóttur sjúkraþjálfurum á LSH Landakoti fyrir gæðahandbók endurhæfingarsviðs LSH árið 2005.