

Chairstand test

Instrumentets namn

Chairstand test 30 sekunder eller Modifierad Chair-stand test

Vad mäts och bedöms

Benstyrka

Målgrupp

Äldre med nedsatt funktion eller muskelstyrka i benen, men kan även utföras på yngre personer.

Hur sker bedömningen

Testet mäter benstyrka genom tidtagning av max antal uppresningar från en stol under 30 sekunder. Uppresningen ska ske utan frånskjut med händerna. Armarna hålls i kors över bröstet och fötterna parallella. Efter muntliga instruktioner utförs en provuppresning innan tidtagning startar. Det enda material som behövs är en stol med standardiserad höjd (45 cm) och ett tidtagarur. Vid modifierad Chairstand test bedöms hur lång tid det tar som en person att utföra 5 uppresningar.

Bägge tillvägagångssätten är en objektiv bedömning av muskelstyrkan i benen. Man kan i samband med detta även göra en subjektiv bedömning av funktionell balans. Har dessutom ett kardiovaskulärt element.

Normalvärden för antal uppresningar under 30 sekunders chairstand test:

Ålder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Kvinnor	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Män	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12

Vem kan utföra bedömningen

Legitimerad fysioterapeut

Utbildning/förkunskaper

Ingen specifik utbildning behövs.

Dokumentation HSL

Bedömningsmall i Viva (finns både för Chairstand test 30 sekunder och för modifierad chair-stand test) samt relevant KVÅ-kod

Dokumentägare: Maria Gustafsson

Gäller för: Individ- och familjeomsorgsförvaltningen, Sociala omsorgsförvaltningen, Vård- och äldreförvaltningen/

Version: 5

Senast reviderad: 2024-10-07

Revidering av dokumentet sker kontinuerligt.

