

TUOLILTA NOUSU -TESTI

Tuolilta nousu on toiminnallinen testi, joka mittaa alaraajojen ja vartalon lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota.

Kaksivaiheiseen testiin kuuluu yksittäinen tuolilta ylösnousu sekä 10 kertaa toistettu ylösnousu ajanotolla. Viiden ylösnousun jälkeen otetaan väliaika.

Testissä tarvitaan sekuntikello ja tukeva käsinojaton tuoli, jossa on suora selkänoja. Istuinkorkeuden tulee olla 43–45 cm ja istuinsyvyyden 39–43 cm. Tuolin liitosten kestävyys tulee varmistaa päivittäin. Ajanottokellon käyttö:

- Valitse Mode-näppäimestä kellon toiminnoksi CHRONO: näyttöön ilmestyy kolme riviä nollia.
- Käynnistä ajanotto kellon oikealla puolella olevasta Start/Stop-napista. Aika alkaa juosta alimmalla rivillä.
- Ota väliaika 5. nousun jälkeen painamalla kellon vasemmalla puolella olevaa Lap/Split/Reset-nappia: väliaika ilmestyy näkyviin ylemmälle riville
- Pysäytä ajanotto painamalla Start/Stop-napista oikealla, kun testi päättyy.
- Kirjaa väliaika ja loppuaika tiedonkeruuohjelmaan yhden desimaalin tarkkuudella. HUOM! Älä tyhjennä kellon näyttöä ennen kuin olet kirjannut ajat ylös!
- Tyhjennä lopuksi kello painamalla Lap/Split/Reset-nappia vasemmalla.

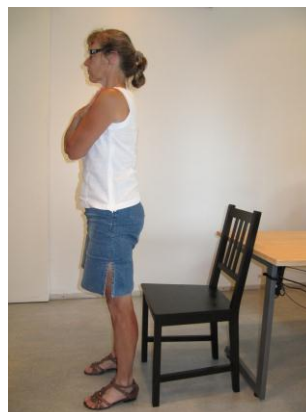
Tuoli sijoitetaan selkänoja tukevaa pöytää vasten, jotta se ei liiku mittauksen aikana. Jos sopivaa pöytää ei ole, tuolin selkänoja asetetaan seinää vasten ja tutkittavaa kehoitetaan varomaan, ettei lyö päätään seinään. Tutkittavalla tulee olla jaloissaan jalkineet, jotka eivät luista.

Yksittäinen tuolilta nousu

Tutkimushoitaja selittää ja näyttää samalla suorituksen:

”Seuraavana on vuorossa tuolilta nousu. Istukaa tuoliin selkä kiinni selkänojaan ja jalat lattialle pieneen haara-asentoon. Kädet laitetaan ristiin rinnan päälle. Nouskaa tuolilta ylös ilman käsien apua.”

Jos suoritus ei onnistu ilman käsien apua, selvitetään, pääseekö tutkittava ylös käsillä auttaen. Mikäli tutkittava käyttää käsiään ylösnousuun tai ei pysty ollenkaan nousemaan, mittaus päättyy tähän. Muussa tapauksessa jatketaan 10 nousun testiin.



10 kerran tuoilta nousu

Tutkimushoitaja selittää ja näyttää muutaman nopean ylösnousun, jotta tutkittava ymmärtää, että suoritus tehdään mahdollisimman nopeasti:

”Seuraavaksi nouskaa seisomaan kymmenen kertaa ilman taukoa niin n o p e a s t i kuin mahdollista. Ojentakaa polvet ja ylävartalo ylhäällä, istuessa selän on kosketettava selkänojaan. Minä otan suoritukselle aikaa.”

Kun tutkittava on alkuasennossa, testi aloitetaan sanomalla:

”Oletteko valmis? Valmiina – NYT!”

Sekuntikello käynnistetään, kun tutkittavan selkä irtoaa tuolin selkänojasta. Suorituskerrat lasketaan ääneen koko suorituksen ajan. Kellolla otetaan väliaika, kun tutkittava on noussut seisomaan viidennen kerran. Kello pysäytetään, kun tutkittava on noussut seisomaan kymmenennen kerran. Suoritusta ei harjoitella. Jos näyttää siltä, että tutkittava ei tee suorituksia niin nopeasti kuin pystyisi, toistetaan ohje **”Niin nopeasti kuin mahdollista”** heti suorituksen alkuvaiheessa. Testi uusitaan vain, jos jokin ulkoinen tekijä häiritsee tutkittavan suoritusta tai jos ajanotto epäonnistuu.

Tutkimushoitaja valvoo suorituksen turvallisuutta ja seisoo riittävän lähellä tutkittavaa, jotta pystyy tukemaan häntä tarvittaessa.

Seuraavissa tapauksissa 10 kerran tuoilta nousu -testi keskeytetään:

- tutkittava käyttää käsiään ylösnousun apuna
- mittaukseen on kulunut 90 sekuntia (mittauksen maksimiaika) ja suoritus on kesken
- havaitaan, että suoritus ei ole turvallinen

Tiedonkeruuohjelmaan merkitään tutkittavan tulokset. Viiteen ja kymmeneen nousuun kuluneet ajat merkitään sekunnin desimaalin tarkkuudella. Jos testi keskeytyy ennen kaikkien toistojen suorittamista, merkitään ajan sijasta toistojen lukumäärä (esim. 3 kertaa) ja kirjataan syy keskeytymiseen. Mikäli testiä ei tehdä, kirjataan syy ylös testin Huomio-kohtaan. Tutkittavan palautelomakkeeseen merkitään viiteen nousuun kulunut aika ja tulkitaan se alla (ja palautelomakkeessa) olevien Terveys 2000 - tutkimuksesta saatujen viitearvojen perusteella. Viitearvoja ei ole saatavissa alle 55-vuotiaille.

Tuolilta nousu -testin viitearvot: viiteen nousuun kulunut aika, s					
(Terveys 2000-tutkimus, www.terveys2000)					
Kuntoluokka		Ikäryhmä (vuosia)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Selvästi keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	15,2 tai yli	16,8 tai yli	21,8 tai yli	ei tulosta
	Miehet	14,5 tai yli	15,1 tai yli	18,6 tai yli	ei tulosta
2 = Jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	12,8–15,1	14,3–16,7	16,7–21,7	48,0 tai yli
	Miehet	12,2–14,4	12,8–15,0	15,0–18,5	38,1 tai yli
3 = Keskimääräinen tulos	Naiset	11,6–12,7	12,5–14,2	14,3–16,6	19,9–47,9
	Miehet	10,8–12,1	11,5–12,7	12,6–14,9	16,4–38,0
4 = Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	10,2–11,5	10,8–12,4	12,4–14,2	14,5–19,8
	Miehet	9,6–10,7	9,9–11,4	11,0–12,5	12,7–16,3
5 = Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	alle 10,2	alle 10,8	alle 12,4	alle 14,5
	Miehet	alle 9,5	alle 9,9	alle 11,0	alle 12,7