

Testa din benstyrka och benfunktion regelbundet

Sitt och stå test - 30 sekunder (Text Regina Bendrik enl. Dobson, F. 2013)

- Använd en stol, dra ut den från bordet. Stolshöjd 43 cm används i studier. Klocka på bordet.
- Prova en gång att från sittande resa dig och sätta dig utan att använda händerna. ”Nu ska du resa dig och sätta dig så många gånger som möjligt på 30 sek. Du måste sitta helt och resa dig upp till helt stående varje gång”.
- **Friska kvinnor 60-64 år bör enligt studier klara 17 ggr och män 19 ggr, mindre än 8 ggr oavsett kön och ålder har samband med nedsatt fysisk förmåga.**

Maximalt klivhöjdstest (Maximal step-up test, Nyberg, L.A. 2011, 2013)

Stepbrädor på gym med olika höjder att stapla och kliva upp på kan användas. Höjderna kan då bli t ex **9, 18, 27, 36, 45 cm om man använder 9 cm höga brädor** (dessa höjder finns i mina artiklar där jag testat patienterna med 3 cm intervaller, **18 cm är normal trappstegshöjd**). Brädor med lägre höjd t ex 5 cm ger ytterligare kombinationsmöjligheter för att kunna testa så nära **den individuella teoretiska maximala klivhöjden** som möjligt, **dvs höjden upp till fotsulan när personen som ska testas har lyft upp benet till 90 grader i höft och knä**. Ett måttband på väggen kan användas för att skatta denna höjd.

Instruktion: test av ett ben i sänder, sidoskillnad ses, är ett maximalt styrketest knä och höft

- Ena foten på golvet, klivfoten på brädan, lagom avstånd mellan benen, finn balansen.
- Gå upp så högt som möjligt på tå med golvfoten, stå stilla och finn balansen.
- Titta framåt, sträck på ryggen, för över kroppstyngden till klivfoten på brädan. Stå stilla och finn balansen.
- Kliv långsamt upp genom att pressa foten mot brädan och räta ut knät samtidigt som överkroppen lutar lite framåt. Du får inte skjuta på med golvfoten.

Efter godkänt test höjs nivån (flera stepbrädor) tills den högsta nivån med godkänt test nåtts för respektive ben. Maximal klivhöjd (medelvärde hö + vä ben) på mer än 32 cm för kvinnor och mer än 35 cm för män (30 kv/30 m, 34-64 år, arbetsföra) var kopplat till ingen nedsättning av fysisk funktion.

Maximal klivhöjd (medelvärde hö + vä ben) mindre än 24 cm för kvinnliga patienter (178 kv, 22-83 år, 66% långtidssjukskrivna/sjukersättning) var kopplat till minst ett stort hinder för fysisk funktion.

OBS! Informera gärna din läkare, sjuksköterska och sjukgymnast om dina testvärden av benstyrka och benfunktion vid varje återbesök – dessa värden gör att din behandling och förebyggande åtgärder med fysisk aktivitet och träning bättre kan anpassas till dina behov.

(Lillemor Nyberg, distriktsläkare, doktorand, Karolinska vårdcentral, ÖLL Karlskoga, 2014) lillemor.nyberg@gmail.com