

Dokumentation STS-Test:

Ergebnis	O ₂ -flussrate	O ₂ -Sättigung Testende	Hinweise
Dauer für 5-Wdh. STST _____ Sek.			
Anzahl Wdh. beim 1-Min STST _____ Wdh.			
Besonderheiten (Nicht-Durchführbarkeit/Abbruch, ...):			

Hinweise/Anleitung 1-Minuten Sit-to-stand Test:



Der Patient soll mind. 30 Min. Abstand zu einer vorhergegangenen Belastung wie des 6MWT haben. Unmittelbar vor der Testdurchführung soll der Patient mind. 5 Min. ruhen. In dieser Zeit sind alle relevanten Angaben zu erfassen und auf diesem Bogen zu notieren.

Der Test wird mit einem Stuhl (46-48 cm) ohne Armlehne durchgeführt. Zusätzlich wird eine Stoppuhr o.ä. benötigt. Das Manöver Sitzen-Stehen sollte zuerst erklärt und demonstriert werden.

Anweisung: „Für den späteren Test stehen Sie 1 Minute lang von diesem Stuhl auf und setzen sich ohne Verzug wieder hin. Achten Sie darauf, dass die Knie beim Aufstehen gestreckt und beim Sitzen zu ca. 90 Grad gebeugt werden. Sie dürfen beim Aufstehen Ihre Arme **nicht** (aktiv) zu Hilfe zu nehmen. Kreuzen Sie diese vor dem Körper.“

Nun sollten durch den Probanden selbst 1-2 Wiederholungen „zur Probe“ durchgeführt werden. Überprüfen und ggf. korrigieren Sie die Ausführungen und klären, ob der Patient alles verstanden hat. Nach Sicherstellen der korrekten Ausgangsposition und Überprüfung der Befindlichkeit des Probanden wird folgendes erklärt:

Anweisung: „Wenn ich Ihnen gleich das Startsignal gebe, stehen Sie von diesem Stuhl auf und setzen sich ohne Verzug wieder hin. Dieser Vorgang soll so oft wie möglich innerhalb 1 Minute wiederholt werden. Die Geschwindigkeit können Sie frei wählen. Sie können jederzeit Ruhepausen einbauen oder den Test abbrechen. Sind Sie bereit?“

- Nach Zustimmung erfolgt das Kommando „Los“ bei zeitgleichem Bedienen der Stoppuhr.
- 15 Sec. vor Ablauf der Zeit wird der Patient verbal („noch 15 Sekunden“) instruiert.
- Nach 1 Minute wird der Test mit der Anweisung („Stopp“) gestoppt.

Notieren Sie abschließend die Zahl der kompletten Wiederholungen und ggf. Besonderheiten im entsprechenden Feld.



Hinweise/Anleitung 5-Wiederholungs Sit-to-stand Test:



Der Patient soll mind. 30 Min. Abstand zu einer vorhergegangenen Belastung wie des 6-Minuten-Gehtests haben. Unmittelbar vor der Testdurchführung soll der Patient mind. 5 Min. ruhen. In dieser Zeit sind alle relevanten Angaben zu erfassen und auf diesem Bogen zu notieren.

Der Test wird mit einem Stuhl (46-48 cm) ohne Armlehne durchgeführt. Zusätzlich wird eine Stoppuhr o.ä. benötigt. Das Manöver Sitzen-Stehen sollte zuerst erklärt und demonstriert werden.

Anweisung: „Für den späteren Test stehen Sie 5 mal hintereinander so schnell wie möglich von diesem Stuhl auf und setzen sich ohne Verzug wieder hin. Achten Sie darauf, dass die Knie beim Aufstehen gestreckt und beim Sitzen zu ca. 90 Grad gebeugt werden. Sie dürfen beim Aufstehen Ihre Arme **nicht** (aktiv) zu Hilfe zu nehmen. Kreuzen Sie diese vor dem Körper.“

Nun sollten durch den Probanden selbst 1-2 Wiederholungen „zur Probe“ durchgeführt werden. Überprüfen und ggf. korrigieren Sie die Ausführungen und klären ob der Patient alles verstanden hat. Nach Sicherstellen der korrekten Ausgangsposition und Überprüfung der Befindlichkeit des Probanden wird folgendes erklärt:

Anweisung: „Wenn ich Ihnen gleich das Startsignal gebe, stehen Sie von diesem Stuhl auf und setzen sich ohne Verzug wieder hin. Dieser Vorgang soll mit sauberer Bewegungsausführung so schnell wie möglich wiederholt werden. Sind Sie bereit?“

- Nach Zustimmung erfolgt das Kommando „Los“ bei zeitgleichem Bedienen der Stoppuhr.
- Die Wiederholungen laut mitzählen, so dass der Patient eine Orientierung hat und mit dem 5. Mal hinsetzen die Zeit stoppen.

Notieren Sie abschließend die Zeit und ggf. Besonderheiten im entsprechenden Feld.

