

# Resultater fra fysiske tester – hjertesykdommer

Juni 2016 – januar 2017

Testresultatene som presenteres her er hentet fra data samlet inn fra juni 2016 til januar 2017. Resultater før og etter dette er ikke registrert elektronisk.

Resultatene baseres på data fra 50 pasienter.

Gjennomsnittsalder for pasienter med hjertesykdommer er 63 år, og 73% av pasientene er menn.

---

## Tester som benyttes:

### Minors submaksimale gangtest på tredemølle

Dette er en enkel gangtest på tredemølle som varer i 8 (eller 12) minutter, hvor målet er at pasientene skal gå til de blir godt andpusten.

De første 4 minuttene av testen stilles tredemøllen på 2% helningsgrad, og pasientene velger selv en passende ganghastighet (maks 7 km/t) som de tror de vil klare å holde ut med til det har gått 8 minutter. Når det har gått 4 minutter stilles helningsgraden opp til 5%, og hastigheten som pasientene da har ved dette tidspunktet skal holdes på samme nivå til det har gått 8 minutter. For å overvåke pasientenes anstrengelse og kapasitet underveis i testen, registreres hjerterefrekvens fortløpende ved bruk av pulsklokker og pasientene blir bedt om å angi subjektiv anstrengelse på Borg skala en gang i minuttet. Dersom de ikke har oppnådd en subjektiv anstrengelse på > 15 på Borg skala etter 8 minutter fortsetter testen i 4 nye minutter, eventuelt med en økning av hastighet.

Testene gjennomføres ved innkomst og avreise første opphold, samt en gang ved hvert av de påfølgende oppholdene. Testene gjennomføres med samme tredemølle (kalibreres før bruk), til samme tidspunkt på dagen og med samme helningsgrad og hastighet hver gang. Dette for å gjøre resultatene så sammenlignbare som mulig, slik at vi kan observere endring over tid.

Testens utfallsmål er pasientenes hjerterefrekvens idet testen avsluttes. Ettersom hjerterefrekvens under fysisk belastning sier noe om vår aerobe kapasitet kan vi både bruke resultatene for å anbefale treningsbelastning for den enkelte, samt bruke resultatene for å se om pasientenes fysiske form bedres som følge av rehabiliteringen. Generelt sett vil en reduksjon i hjerterefrekvens på en gitt belastning antyde en bedring i fysisk kapasitet.

---

### Maksimal styrke i beina – målt som 1RM i beinpressapparat

Dette er en test som måler den maksimale styrken i strekkapparatet (primært sete og lår). Utfallsmålet for denne testen er den maksimale kilobelastningen testpersonen klarer å løfte 1 gang, noe som gjerne kalles «en repetisjon maksimum» eller «1RM».

---

---

Testen gjennomføres i et beinpressapparat. Føttene plasseres parallelt på en plate foran setet i apparatet. Testen starter med strake bein, for så å senke kroppen ned mot platen og så strekke ut beina igjen. For å få testen godkjent må de nå minimum 90 grader i knærne i bunnposisjon (bøyde knær). Alle får 3 forsøk til å gjennomføre testen både ved innkomst og avreise. Det beste resultatet registreres som gjeldende.

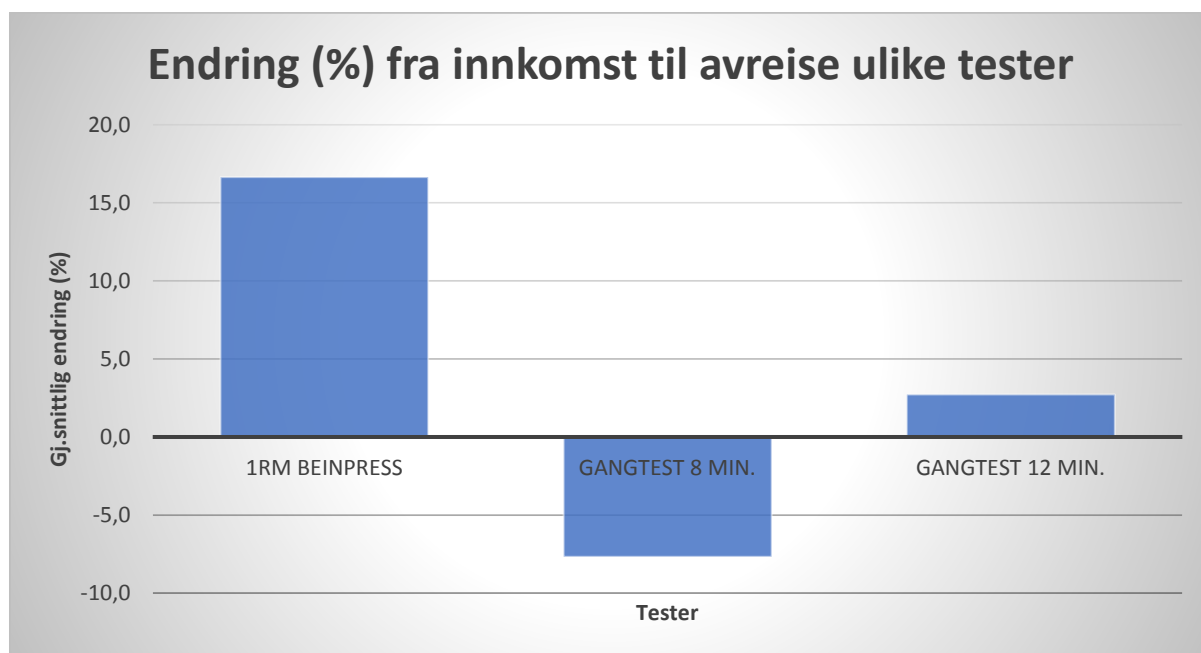
Det er mange tilpasningsmuligheter på apparatet, slik at det er fullt mulig å bruke for de aller fleste. Alle individuelle innstillinger gjøres i apparatet før første test og noteres ned, slik at testforholdene ved retest er så like som mulig.

Testen er valgt fordi beinstyrke anses som en svært viktig faktor for folks generelle helse og mulighet for å leve et selvstendig liv. Beinstyrke er blant annet meget viktig for opptrening og opprettholdelse av gangkapasitet og balanse.

---

### Oversikt – endring fra innkomst til avreise på begge tester

Figuren under viser den gjennomsnittlige endringen for testene 1RM Beinpress og submaksimal gangtest på tredemølle (både 8 og 12 minutters varighet).



For testen 1RM beinpress er det en tydelig økning i 1RM (17%) ved avreise sammenlignet med innkomst. For submaksimal gangtest er det kun testresultater for tester med en varighet på 8 minutter som viser en bedring ved avreise sammenlignet med innkomst, med en gjennomsnittlig reduksjon i puls ved testens slutt på 8%. Testresultatene for tester med en varighet på 12 minutter viser ingen bedring ved avreise sammenlignet med ankomst.