

Resultater fra fysiske tester – KOLS-/lungesykdommer 2017

Testresultatene som presenteres her er hentet fra data samlet inn hittil i 2017. Tidligere resultater er ikke registrert elektronisk.

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.

6 Minute Walking Distance (6MWD)

6MWD er en test av funksjonell kapasitet som er enkel å administrere, krever lite utstyr og kan gjennomføres innendørs. Testen gjennomføres ved at to kjepler settes opp med minimum 15 meters mellomrom (tilpasses lokalet, samme distanse hver gang). Pasientene skal gå i 6 minutter rundt disse to kjeplene. Målet er å gå så langt som mulig på 6 minutter, ergo må pasientene gå så fort de klarer. Testpersonen kan bruke ganghjelpemidler om nødvendig.

Endringen må være på minimum 50 meter for å konkludere med en forverring eller forbedring i gangdistanse. Mindre endringer vil ligge innenfor normalvariasjon for testen.

Lengre gangdistanse med samme eller lavere puls er et uttrykk for forbedring av funksjonell kapasitet. Hvis gangavstanden er lik, men pulsen lavere, kan det være et uttrykk for forbedring av funksjonell kapasitet.

Testen benyttes primært for de som er i dårlig fysisk form eller ikke er i stand til å gå på en tredemølle. Testen kan brukes både som verktøy for treningsveiledning og til evaluering av gangdistanse.

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».

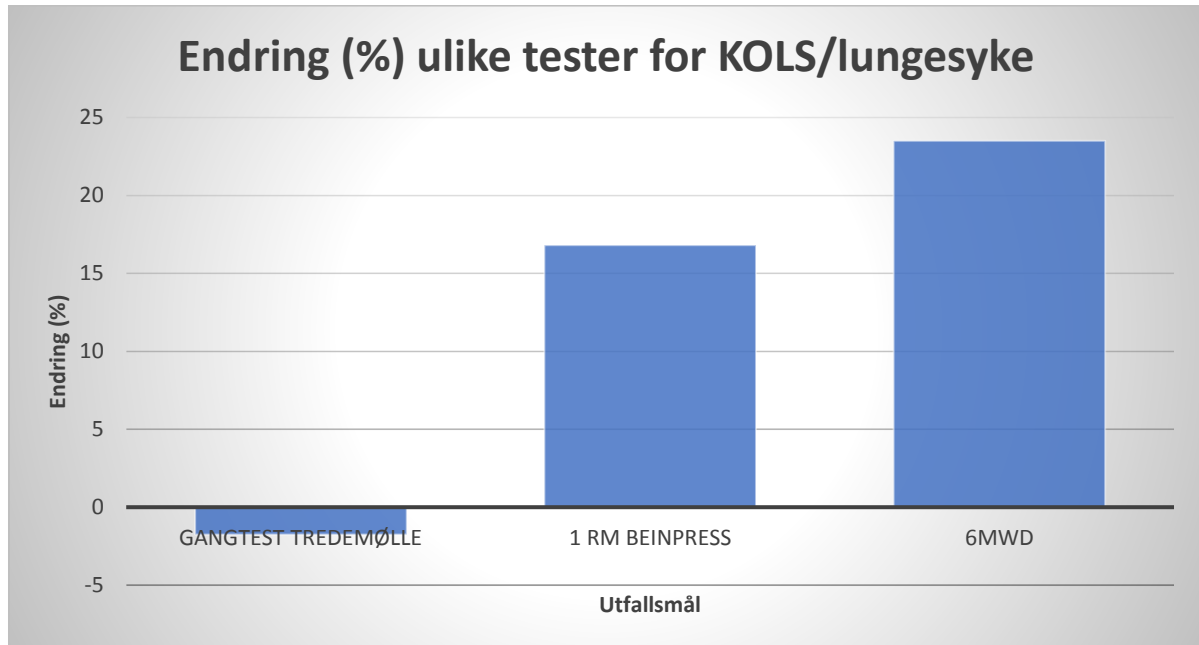
Testen gjennomføres i et beinpressapparat. Føttene plasseres parallelt på en plate foran setet i apparatet. Testen starter med strake bein, for så å senke kroppen ned mot platen og så strekke ut beina igjen. For å få testen godkjent må de nå minimum 90 grader i knærne i bunnposisjon (bøyde knær). Alle 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.

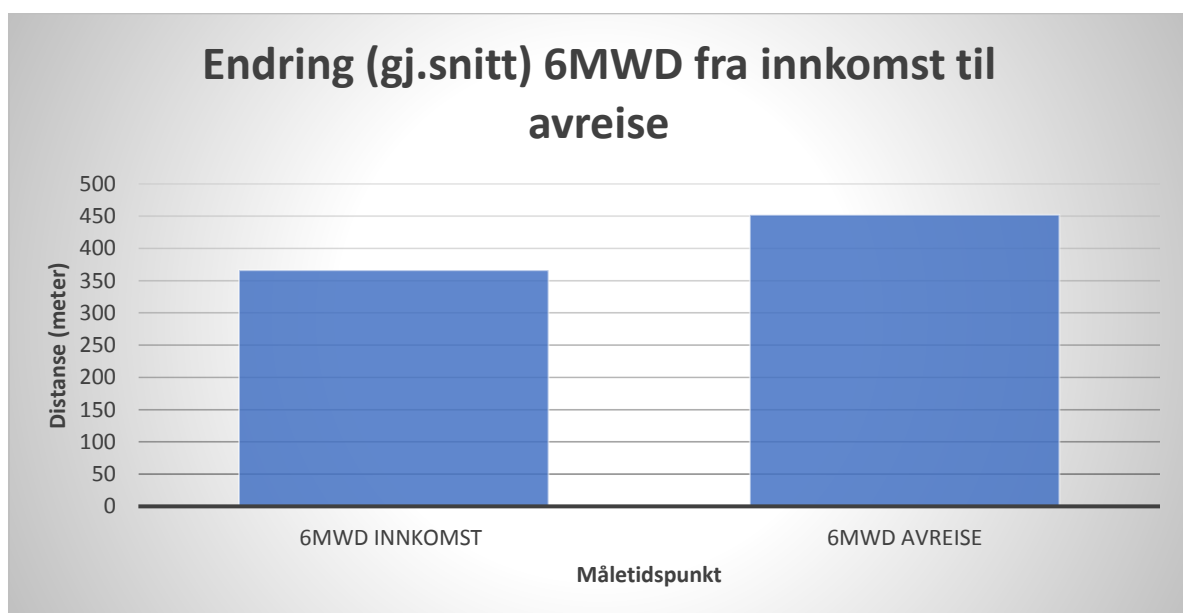
Oversikt – endring fra innkost til avreise for alle tester

Det sees en bedring på alle testene ved avreise, sammenlignet med innkost. Størst bedring er det på 6MWD, hvor det er en gjennomsnittlig økning på 23% ved avreise sammenlignet med innkost. Minst endring er det på gangtest på tredemølle, med i snitt 2% reduksjon i puls ved avreise sammenlignet med innkost.



Endring 6MWD innkost til avreise

Den gjennomsnittlige endringen i distanse fra innkost til avreise er over 80 meter, noe som med andre ord er over grensen (50 meter) for å kunne si at gangdistansen faktisk er bedret og ikke skyldes normale variasjoner.



Endring i 1RM innkomst til avreise

Det er en gjennomsnittlig økning i 1RM på 21 kg fra innkomst til avreise. Dette tilsvarer en økning på 17% ved avreise sammenlignet med innkomst.

