Retningslinjen gjelder for pasienter som skal utføre trappetest.

**Hensikt:**

Submaksimal kardiopulmonær belastningstest.

Funksjonell test som utfordrer både muskelskjelettsystemet, det nevrologisk og kardiorespiratorisk systemet.

**Testområde:**

Benytt trapp som er tilgjengelig og la pasienten gå/løpe 18 trinn opp og ned 3 ganger. Dersom det 18.de trinnet er midt i trappen, så snur pasienten der. Trappen bør inneholde en avsats. Det er lov til å løpe og å holde seg i gelenderet, men pasienten har ikke lov til å hoppe over noen trinn.

**Utstyr:**

Trapp bestående av 18 trinn med avsats

Stoppeklokke

Pulsoksymeter

Borg skala CR 10

**Fremgangsmåte:**

* Pasienten skal sitte i ro på en stol i nærheten av startstedet for testen når du noterer ned SpO2 og hjertefrekvens (HF).
* Registrer mellomtid, SpO2 og HR etter 1. og 2. runde i trappa.
* Laveste oksygenmetning underveis i testen registreres på skjemaet.
* Fysioterapeuten går bak pasienten for ikke å påvirke ganghastigheten til pasienten, men kunne registrere SpO2 underveis.
* Total tid i sekunder og tideler noteres på skjemaet.
* Ved testslutt noteres SpO2 og HR samt at pasienten angir grad av dyspne etter Borg CR 10 for hvor anstrengende testen.
* Testskjemaet ligger som frase under avdelingsfraser på fysioterapiavdelingen.

**Instruksjon:** *”Du skal nå forsøke å komme deg så raskt som mulig opp og ned 18 trinn tre ganger. Du får ikke lov til å hoppe over noen trinn, men du har lov til å holde i gelenderet dersom du føler for det. Jeg kommer til å spørre om pulsen din når du kommer ned igjen.*

*”Er du klar? Klar, ferdig, LØP!”*

**Referanser:**

Norsk oversettelse av standard instruksjoner- Fysioprim. <https://www.med.uio.no/helsam/forskning/prosjekter/fysisk-form/prosedyre-trappetest.pdf>