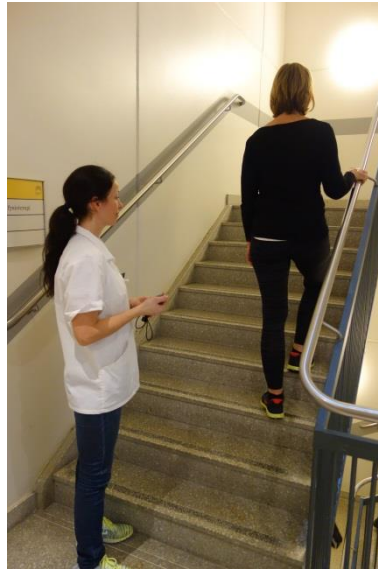


## Trappetest



**Hensikt:** Å undersøke styrke i beina og kondisjon

**Utstyr:** En trapp bestående av 18 trinn med avsats, stoppeklokke, (puls klokke, Borg skala).

**Prosedyre:** Benytt trapp som er tilgjengelig og la pasienten gå/løpe 18 trinn opp og ned tre ganger. Dersom det 18. 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. Det kan være gunstig å måle puls og registrere Borg skala etter endt test, men dette er ikke en nødvendighet.

**Instruksjon:** *"Du skal nå forsøke å komme deg så raskt som mulig opp og ned 18 trinn tre ganger. Du får lov til å løpe og du kan holde deg i gelenderet dersom du føler for det, men du får ikke lov til å hoppe over noen trinn."*

*"Er du klar? Klar, ferdig, GÅ/LØP!"*

**Resultat:** Antall sekunder brukt på å komme seg tre ganger opp og ned 18 trinn (samt puls og Borg skala).

**Referanseverdier:** Gjennomsnittlig antall sekunder brukt på 3 x 18 trappetrinn (95% konfidensintervall) vist i 10 års aldersgrupper og kjønn

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80-90 år
Kvinner	33 (31-35)	34 (32-36)	35 (33-37)	39 (37-41)	46 (42-50)	57 (54-60)	75 (65-85)
Menn	29 (28-30)	30 (28-31)	31 (29-33)	34 (33-36)	38 (35-41)	46 (42-50)	57 (49-64)

(hentet fra Tveter et al (2014) Health-related physical fitness measures: Reference values and reference equations for use in clinical practice, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 95; 1366-73)

**Endring:** Pasienten bør endre seg med ca 8 sekunder for at vi skal kunne si at det virkelig har skjedd en reell endring (utover naturlig variasjon i prestasjon).