

Submaksimal tredemølletest

| | |
|--|--|
| Type instrument | Submaksimal utholdenhetstest |
| Målgruppe | Pasienter der en ønsker å teste utholdenhet |
| ICF-nivå | Aktivitet |
| Anvendes av | Benyttes av fysioterapeuter og annet helsepersonell |
| Kort beskrivelse | For å utføre testen må en ha tilgang på tredemølle, pulsklokke, Borgs skala og testskjema. Pasienten har på seg pulsbelte/pulsklokke under testen og starter med å gå på tredemøllen i 4 minutter, uten helling i en hastighet mellom 3.2 km/h til 7.2 km/h. Hastigheten stilles inn slik at den korresponderer med en hjerterefrekvens mellom 50-70 % av maksimal hjerterefrekvens(220 - alder). Man sikter på å komme mest mulig mot 70 % av maksimal hjerterefrekvens, hvis dette er overkommelig for pasienten. Etter 4 minutter økes stigningsgrad på tredemøllen til 5 grader og pasienten går i ytterligere 4 minutter. Puls og anstrengelsesgrad med Borgs skala 6-20, måles etter 3 minutter og 8 minutter. Etter testen estimeres maksimalt oksygenopptak etter en formel. |
| Utviklet av | Submaksimal tredemølletest ble utviklet av Ebbeling for å estimere maksimalt oksygen opptak.(Ebbeling et al. 1991). |
| Oversatt til norsk | Camilla Fongen og Caroline Thorskog, NKRR (Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering) |
| Testet for metodiske egenskaper (reliabilitet, validitet, sensitivitet) | Norsk studie på barn med juvenil idiopatisk artritt (JIA) fant at submaksimal tredemølletest for å estimere maksimalt oksygenopptak var valid på gruppenivå, men ikke på individnivå, reliabiliteten var akseptabel (Risum et al. 2019). For voksne kvinner med revmatiske sykdommer er submaksimal tredemølletest funnet valid (Minor 1996). |
| Anskaffelse | Testskjema Manual Borg RPE skala for anstrengelse |

Referanser

Ebbeling CB, Ward A, Puleo EM, Widrick J, Rippe JM. Development of a single-stage submaximal treadmill walking test. *Med Sci Sports Exerc.* 1991;23:966–973. doi: 10.1249/00005768-199108000-00014.

Risum K, Edvardsen E, Selvaag AM, Dagfinrud H, Sanner H. Measurement properties and performance of an eight-minute submaximal treadmill test in patients with juvenile idiopathic arthritis: a controlled study. *Pediatr Rheumatol Online J.* 2019;17(1):14. Published 2019 Apr 8. doi:10.1186/s12969-019-0316-7

Minor MA, Johnson JC. Reliability and validity of a submaximal treadmill test to estimate aerobic capacity in women with rheumatic disease. *J Rheumatol.* 1996;23:1517–1523.