

Screeningformulär konditionstest

Testa inte vid

Pågående infektion, feber, förkylning	ja	nej
Känd hjärtsjukdom	ja	nej
Bröstmärta/andnöd/hjärtklappning/yrsel/svimmingskänsla *	ja	nej
Viloblodtryck >180/110 mmHg	ja	nej
Graviditet **	ja	nej

* Om symtom i vila – till akutmottagning.

Om symtom vid aktivitet – medicinsk utredning.

** Troligen fås missvisande konditionsvärden på grund av normala fysiologiska förändringar under graviditet.

Observanda

Allmänt

Ärftlighet för hjärt- och kärlsjukdom	ja	nej
Rökning	ja	nej
Man >60 år, kvinna >65 år	ja	nej
BMI >30	ja	nej

Medicinering

Högt blodtryck	ja	nej
Högt kolesterolvärde	ja	nej
Diabetes	ja	nej

Andra aktuella mediciner:

Övriga sjukdomar och/eller operationer

Allergi	ja	nej
Astma	ja	nej
Lungsjukdom	ja	nej
Njursjukdom	ja	nej
Epilepsi	ja	nej
Stroke	ja	nej
Cancer	ja	nej
Höft/knäprotes	ja	nej

Andra sjukdomar:

Aktivitetsfrågor

Fysisk träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som gör dig andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1-timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Vardagsmotion

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, t.ex. promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5-1 timme)
- 60–90 minuter (1-1,5 timme)
- 90–150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Ta mittvärdet i intervallet i angivet svar. Beräkna totalt antal aktivitetsminuter: Fysisk träning (x2) + Vardagsmotion.

Summa aktivitetsminuter: minuter.

Aktivitetsminuterna kan guida dig i bedömning av aktivitetsnivån enligt Ekblom-Bak testmanual, se nedan.

Bedömning

Utföra cykeltest

Ja/Nej

Om nej, på grund av:

Aktivitetsnivå enligt Ekblom-Bak testmanual: Inaktiv Låg Medel Hög

Inför cykeltest - tänk på!

- Ansträngningsastma – ta medicin innan test
- Höft- och/eller knäprotes – smärta och nedsatt rörelseomfång kan begränsa
- Kronisk njursjukdom – löper risk för hjärt- och kärlsjukdom och bör ha stabilt hjärtstatus och ett välkontrollerat blodtryck innan test utförs
- Diabetes – vid kraftigt förhöjt plasmaglukosvärde (>15 mmol/l) bör detta sänkas innan test utförs, för att säkra intracellulär energiförsörjning
- Ärdlighet för hjärt- och kärlsjukdom, rökning, man >60 år, kvinna >65 år och BMI >30 är oberoende riskfaktorer och viktiga att ha med sig i helhetsbedömning av patienten
- Vid medicinering mot högt blodtryck (= stabilt blodtryck), höga blodfetter eller högt blodsocker (= är välreglerat) ses inget hinder för test men ger en helhetsbild av patienten hälsostatus
- Vissa läkemedel påverkar hjärtfrekvensen vilket i sin tur kan påverka testresultatet, exempelvis betablockad och psykofarmaka ^{1 2 3 4}
- Informera patienten om generella testförberedelser.

Framtaget av Centrum för fysisk aktivitet Göteborg: Camilla Bylin Ottehall, Fysioterapeut, MSc. Emma Johansson, Fysioterapeut, BSc. Stefan Lundqvist, Fysioterapeut, Med Dr. I samarbete med: Mats Börjesson, Professor/överläkare. Åsa Cider, Fysioterapeut, Med Dr. Fredrik Edin, Forskningslaborant/Testledare aerobt, BSc.

1. EKBLOM-BAK test - ett submaximalt cykelergometer-test för beräkning av VO₂max. www.gih.se/ekblombaktest

2. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2010:83.

3. SEPHIA: avbrottskriterier symtombegränsat arbetsprov. 2016-09-09. Version 1.0.

4. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [4., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB; 2021.