

Timed chair-stands

1 Instructies afname test

Vraag aan de patiënt om 5 maal recht te staan uit stoel en terug te gaan zitten, dit zo snel mogelijk en met de rug telkens tegen de rugleuning gedrukt. Dit moet gebeuren met de armen gekruist voor de borst (= geen gebruik van de armleuningen). De tijd wordt gechronometreerd.

2 Test

Scoreseconden
Opmerking:

3 Interpretatie

Doel is het nagaan van de spierkracht van de onderste ledematen.

Score	Tijd na volledige test
Sterk verhoogd valrisico	Onmogelijk
Verhoogd valrisico	> 17 seconden
Matig verhoogd valrisico	14 – 17 seconden
Licht verhoogd valrisico	11 – 14 seconden
Geen verhoogd valrisico	< 11 seconden

Afgenomen door:		Score: seconden
Afgenomen op:/...../.....		