

Konditionstest – Ekblom-Bak-test

Kontraindikationer – syremättnad <95%, instabil angina/mykardieproblem senaste månaden, systoliskt blodtryck >180 mm Hg, diastoliskt blodtryck >100 mm HG, hjärtfrekvens i vila >120 bpm.

-Konditionstestet kommer att bedömas på en cykelergometer med Ekblom-Bak submaximalt cykeltest för att beräkna VO_{2max}

-Se Ekblom-Bak testmanual elektroniskt bromsad cykel (Testmanual_EBtest_sv_elektr_uppd20171115) för fulla instruktioner på svenska

-Börja med att mäta patientens arteriella syremättnad i vila med pulsoximeter. Om den är <95% avbryt testet här

-Justera sadelhöjd, pedaler och styre samt förklara Borgs RPE skala

-Innan testet börjar, välj en lämpligt hög belastning där patienten antas nå en jämn hjärtfrekvens på 120-150 slag/min (för personer <50 år) eller 110-140 slag/min (för personer \geq 50 år) och en uppskattning av patienten på 14 enl Borgskalan. Tabellen nedan ger en vägledning för valet av belastning baserat på kön och aktivitetsnivå,

	Female	Male
Inactive	60 W	90 W
Low	90 W	120 W
Medium	120 W	145 W
High	145W	175W

-Be patienten att börja trampa med en kadens på 60 rpm (metronom kan användas som stöd för att hålla kadens) och ställ motståndet på 30 watt. Starta stoppuret och be patienten att fortsätta cykla med 60 rpm.

-Efter 4 minuter registrerar du patientens hjärtfrekvens på testbladet och ökar motståndet till den tidigare fastställda belastningen. Instruera patienten att fortsätta cykla på 60 rpm.

-Efter 1 minuts cykling på den högre belastningen ber du patienten att uppskatta graden av fysisk ansträngning enl Borgskalan och anteckna den på testbladet (målet är mellan 12-16)

Om patienten anger:

<10, öka belastningen med två wattnivå och upprepa ovanstående

10-11, öka belastningen med en wattnivå och upprepa ovanstående

16-17, behåll den valda belastningen och fortsätt till nästa punkt

\geq 17 avbryt testet och låt patienten vila i 20 minuter innan testet upprepas med mindre belastning

-Efter 4 minuters cykling med den högre belastningen mäter du deltagarens puls och ber dem uppskatta sin grad av ansträngning enligt Borgskalan för de senaste 4 minuterna

-Registrera HR, RPE och belastningsmotståndet i testbladet