

## Kuntotesti - Ekblom-Bak-testi

*Vasta-aiheet - happisaturaatio <95 %, epästabiili angina pectoris/mykardiaongelmat viimeisen kuukauden aikana, systolinen verenpaine >180 mmHg, diastolinen verenpaine >100 mmHg, leposyke >120 bpm.*

-Kuntotesti arvioidaan pyöräergometrillä käyttäen Ekblom-Bakin submaksimaalista pyöräilytestiä, jolla lasketaan  $VO_{2max}$

-Katso Ekblom-Bakin sähköjarrullisen polkupyörän testiohjeet (Testmanual\_EBtest\_en\_elektr\_uppd20171115), josta löydät täydelliset ruotsinkieliset ohjeet.

-Aloita mittaamalla potilaan valtimoveren happisaturaatio levossa pulssioksimetrillä. Jos se on < 95 %, testi perutaan tässä.

Säädä satulan korkeus, polkimet ja ohjaustanko ja selitä Borgin RPE-asteikko.

-Voit ennen testin aloittamista valita sopivan korkean kuormituksen, jossa potilaan odotetaan saavuttavan tasaisen sykkeen 120-150 lyöntiä/min (<50-vuotiaat) tai 110-140 lyöntiä/min (≥50-vuotiaat) ja potilaan luokitus on 14 Borgin asteikolla. Alla olevassa taulukossa annetaan ohjeita kuormituksen valintaan sukupuolen ja aktiivisuustason perusteella,

	<b>Nainen</b>	<b>Mies</b>
<b>Inaktiivinen</b>	60 W	90 W
<b>Matala</b>	90 W	120 W
<b>Medium</b>	120 W	145 W
<b>Korkea</b>	145W	175W

-Pyydä potilasta aloittamaan polkeminen 60 rpm:n tahdissa (metronomia voidaan käyttää tahdin määrittämisen tukena) ja aseta vastukseksi 30 wattia. Käynnistä sekuntikello ja pyydä potilasta jatkamaan pyöräilyä 60 rpm.

-Kirjoita 3 minuutin kuluttua potilaan keskimääräinen syke yhden minuutin ajalta ja kirjoita se testilomakkeeseen. Lisää sitten vastusta aiemmin määritettyyn kuormitukseen. Ohjeista potilasta jatkamaan pyöräilyä 60 kierrosta minuutissa.

-Kun potilas on pyöräillyt 1 minuutin ajan suuremmalla kuormituksella, pyydä häntä arvioimaan fyysisen rasituksen aste Borgin asteikon mukaan ja kirjaa se testilomakkeeseen (tavoite on 12-16).

Jos potilas ilmoittaa:

<10, lisää kuormaa kahdella wattitasolla ja toista edellä mainittu.

10-11, lisää kuormaa yhdellä wattitasolla ja toista edellä mainitut toimenpiteet.

12-16, pidä valittu kuorma ja siirry seuraavaan kohtaan.

≥17 keskeytä testi ja anna potilaan levätä 20 minuuttia ennen testin toistamista pienemmällä kuormituksella.

-Kolmen minuutin pyöräilyn jälkeen, kun on ajettu korkeammalla kuormituksella, mitataan osallistujan keskimääräinen syke viimeisen minuutin aikana ja neljännen minuutin jälkeen pyydetään osallistujaa arvioimaan ponnistustaso Borgin asteikon mukaan viimeisten neljän minuutin ajalta. Kirjaa tiedot testilomakkeeseen.