



30 SECOND CHAIR STAND TEST

SCOPO DEL TEST: Valutare la forza e la resistenza delle gambe

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- Una sedia con schienale dritto senza braccioli (sedile alto circa 45 cm)
- un cronometro.

1 INDICAZIONI AL PAZIENTE

- Sedersi al centro della sedia
- Incrociare le braccia e posizionare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra
- Tenere i piedi ben aderenti al pavimento
- Tenere la schiena dritta e le braccia contro il petto
- All'indicazione di "Inizio", alzarsi in posizione completamente eretta, quindi sedersi di nuovo
- Ripetere l'esercizio per 30 secondi

2 DOPO AVER DATO L'INIZIO AL TEST, INIZIARE A CRONOMETRARE

Se il paziente deve usare le braccia per alzarsi in piedi, interrompere il test. Registrare "0" come punteggio.

3 CONTARE IL NUMERO DI VOLTE IN CUI IL PAZIENTE RAGGIUNGE LA POSIZIONE COMPLETAMENTE ERETTA NEL CORSO DI 30 SECONDI

Se il paziente è a più di metà strada verso la posizione eretta quando sono trascorsi 30 secondi, conteggiarlo come 1 volta.

4 REGISTRARE IL NUMERO DI VOLTE IN CUI IL PAZIENTE SI È ALZATO NEI 30 SECONDI DEL TEST

Punteggio: _____

Paziente: _____

Data:

gg |__| | mm |__| | aa |__| |

Ora: _____

RIMANERE VICINI
AL PAZIENTE DURANTE
IL TEST



PUNTEGGI AL DI SOTTO DELLA MEDIA PER ETÀ E SESSO

ETÀ	UOMINI	DONNE
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

Un punteggio inferiore alla media indica un aumentato rischio di caduta.

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it

Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) della scheda **30-Second Chair Stand** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)

