

## **FINNISH RETIREMENT AND AGING STUDY (FIREA)**

### **TUOLILTA NOUSU –TESTIN OHJEISTUS**

Kotona tehtävän testin tarkoituksena on testata alaraajojen lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä tasapainoa ja koordinaatiota. Lue ohjeet huolellisesti ennen testin suorittamista. Tässä kuvattujen kirjallisten ohjeiden lisäksi löydät opasvideon testin suorittamiseen FIREA-tutkimuksen nettisivuilta osoitteessa [www.utu.fi/firea](http://www.utu.fi/firea) → Tutkimus → Tuolitestin ohjeistus.

#### **Testin tekemiseen tarvitaan:**

1. Tukeva käsinojaton tuoli, jossa suora selkänoja
2. Ajanottoa varten sekuntikello tai kännykkä
3. Toinen henkilö ottamaan aikaa

#### **Testin valmistelut**

Aseta tuoli seinää vasten, jotta se ei pääse liikkumaan. Tee testi kengät jalassa. Esimerkiksi lenkkikengät käyvät hyvin. Tärkeää on, että kengät eivät ole liukkaat.

#### **Testin suoritus**

Istu tuoliin selkä kiinni selkänojaan ja aseta jalat lattialle pieneen haara-asentoon. Laita kädet ristiin rinnan päälle. Testissä nouseaan tuolilta ylös ilman käsien apua.



Kokeile ensin onnistuuko testi yhden kerran ilman käsien apua. Mikäli joudut käyttämään käsiä ylös noustessa tai et pysty lainkaan nousemaan, testi päättyy tähän.

Varsinaisessa testissä nouseaan seisomaan viisi kertaa ilman käsien apua ja ilman taukoa niin nopeasti kuin mahdollista. Ojenna polvet ja ylävartalo ylhäällä, istuessa selän on kosketettava selkänojaan.

### **Ohjeet ajanottajalle**

Kun tutkittava on istuma-asennossa, ajanottaja sanoo "**Valmiina - NYT**". Ajanotto käynnistetään, kun tutkittavan selkä irtoaa tuolin selkänojasta. Ajanotto pysäytetään, kun tutkittava on noussut seisomaan viidennen kerran. Testi uusitaan vain, jos jokin ulkoinen tekijä haittaa suoritusta tai jos ajanottaja epäonnistuu.

### **Tulosten kirjaus**

Kirjoita kyselylomakkeelle viiteen nousuun kulunut aika sekunteina yhden desimaalin tarkkuudella. Muista merkitä myös, jos tuoilta nousu ei onnistunut ilman käsien apua viisi kertaa tai ei kertaakaan.

Voit kirjoittaa tulokset muistiin tälle paperille ja sitten kopioida ne kyselylomakkeelle.

Viiteen tuoilta nousuun kulunut aika \_\_\_\_\_ sekuntia

- Tuoilta nousu viisi kertaa ei onnistunut ilman käsien apua.
- Tuoilta nousu ei onnistunut lainkaan.

Voit kirjoittaa tähän huomioita testistä:

---

---