

QMH
Formular
ELA-Test Treppe steigen
F.ET.HV.24.00



Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Treppe steigen

Allgemeine Beschreibung

Steigen von 100 Stufen in einem Treppenhaus (Armlaurnutzung möglich) mit einhändigem Tragen von 5kg. Nach kurzer Durchsage der Herzfrequenz auf der Stufe 50 steigt die Person die Stufen wieder ab.

Vorgaben

Häufigkeit: 1 Durchgang
Markierung: bei Stufe 50

Zusatzlast: 5kg

Beginn: Kommando
Ende: nach 100 Stufen (auf und ab kumuliert)

Anweisung

Bitte steigen sie in ihrem Tempo 50 Treppenstufen an. Zählen sie laut mit.
Oben angekommen: Wie ist Ihre Herzfrequenz?
Anschließend: Steigen sie die Stufen wieder hinab.

Demonstration

-/-

QMH
Formular
ELA-Test Treppe steigen
 F.ET.HV.24.00



Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Treppe steigen

Name: _____ **Datum:** __.__.__ ☐ Prä ☐ Post **Kürzel:** _____

Gegenstand _____

Zusatzlast ☐ 5kg _____ kg

HF vor: _____ oben: _____ nach: _____

Stufen ☐ _____ Stufen ☐ _____ Etagen

Abbruchkriterium:

☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐ Sonstiges

Sonstiges: _____

☐ Abbruch durch Teilnehmer _____

Skalenwert _____

Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

Beobachtungen

		+	0	-	--	---
Kreislauf, Atmung, Rötung						
Kompen- satorische Bewegungen/ Haltungen¹	☐ Obere Extremität ☐ Rumpf ☐ Untere Extremität					
Koordination²	Treppe auf.: ☐ Wechselschritt ☐ Nachstellschritt Treppe ab.: ☐ Wechselschritt ☐ Nachstellschritt					
Tempo						
Schmerz- zeichen						
Sonstiges						

1) Gangbild (Wechselschritt, Beistellschritt, Beinbelastung rechts/links, Aufsetzen der Füße), Nutzen des Armlaufs, ...

2) Gangsicherheit, ...