



Ny test for funktionel kapacitet hos personer med KOL



Østergaard, E. B., Spence, J. G., Brincks, J., Sunddal, L., & Løkke, A. (2022). Etminuts-rejse-sætte-sig-test kan måle funktionel kapacitet hos personer med KOL. *Ugeskrift for Læger*, 184;V03210295.

Østergaard, E. B., Spence, J. G., & Løkke, A. (2025). 1-minuts rejse-sætte-sig test (1-min RSS). *Manual. VIA University College*.

Spence, J. G., Brincks, J., Løkke, A., Neustrup, L., & Østergaard, E. B. (2023). One-minute sit-to-stand test as a quick functional test for people with COPD in general practice. *Npj Primary Care Respiratory Medicine*, 33(1), 11. doi.org/10.1038/s41533-023-00335-w

Østergaard, E. B., Sritharan, S. S., Kristiansen, A. D., Thomsen, P. M., & Løkke, A. (2018). Barriers and motivational factors towards physical activity in daily life living with COPD – an interview based pilot study. *European Clinical Respiratory Journal*, 5(1), 1484654. doi.org/10.1080/20018525.2018.1484654

Sritharan, S. S., Østergaard, E. B., Callesen, J., Elkjaer, M., Sand, L., Hilberg, O., Skaarup, S. H., & Løkke, A. (2021). Barriers toward Physical Activity in COPD: A Quantitative Cross-Sectional, Questionnaire-Based Study. *COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 1–16. doi.org/10.1080/15412555.2021.1922371

Af Elisabeth Bomholt Østergaard, Lektor, Fysioterapeut, M.Sc., Master i sundhedsantropologi, ebo@via.dk, <https://orcid.org/0000-0002-1231-3464>

Introduktion

Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) er en af de tre hyppigste årsager til død på verdensplan. Der er bred konsensus om, at fysisk aktivitet er essentielt for personer med KOL, og der er stærk evidens for, at fysisk aktivitet virker positivt på åndenød, træthed, funktionel kapacitet, kondition, muskelstyrke, kredsløb, humør, angst, livskvalitet og oplevelsen af kontrol over egen tilstand. Spirometri kan ikke gengive positiv fremgang, kun tilbagegang og er derfor ikke anvendeligt som et sundhedsfagligt motivationsværktøj. Spirometri er valid til diagnosticering af sygdom og monitorerer udelukkende lungekapacitet/FEV1%, som falder gradvist gennem hele livet. Vores studier viser at almen praksis efterspørger redskaber til at motivere personer med KOL til træning, herunder en test, der for personer med KOL kan vise funktionel fremgang og virke motiverende for (fortsat) træning. Der er fra almen praksis også et ønske om at reducere brugen af spirometri, da den netop ikke kan måle funktionel fremgang og ikke kan motivere, men tværtimod kan virke demotiverende for fortsat træning.

Motivation for fysisk aktivitet er helt afgørende og kan ske gennem:

- Information om gevinsterne ved fysisk aktivitet
- Mærke på egen krop, at det virker, og at det ikke er farligt, selvom det er ubehageligt
- Få målt og verificeret den funktionelle fremgang med en funktionel tests.

Konklusion

1-minuts rejse-sætte-sig test (1-min RSS) er valid og reliabel til at måle funktionel kapacitet hos personer med KOL. Den er enkel og hurtig at udføre og kræver ikke megen plads. Testen er velegnet i en læge-praksis, eller i borgerens eget hjem, hvor der fx ikke er en 10 m gangbane, og den kan bruges både fysisk og online og som hjemmetest.

Implikationer for praksis

I takt med at sundhedsvæsenet med den nye reform flytter flere behandlinger og rehabiliteringsforløb tættere på borgerens eget hjem, vokser behovet for enkle og valide redskaber til at vurdere funktionsevne der, hvor patienten er. 1-min RSS passer særligt godt i denne kontekst, da den på blot ét minut giver et pålideligt billede af funktionel kapacitet hos personer med KOL og egner sig både til almen praksis og til hjemmebesøg. Der åbnes samtidig mulighed for at gøre op med en (konsekvensløs) monitorering med spirometri.