



TESTY SENIORÓW

Testowanie seniorów jest bardzo ważne podczas rozpoczęcia jakiejkolwiek aktywności fizycznej, dowolnego treningu ruchowego.

Testowanie można rozdzielić na testy laboratoryjne, które mają charakter testów obciążenia z monitorowaniem EKG, monitorowaniem ciśnienia krwi i wzrostu tętna.

Testujemy czynność płuc tzw. krzywą flow volema. Stwierdzamy, jeśli osoba nie ma obstrukcji płucnej (zmniejszony przepływ) albo restrykcję płucną (ograniczenie). Monitorujemy również oddychanie podczas obciążenia, monitorujemy wzrost czynności oddechowych, objętości oddechu i wentylacji w obciążeniu. Przepływ powietrza do płuc i z płuc. Staramy się także monitorować ciśnienie krwi podczas kontroli przy poszczególnych stopniach obciążenia. Ciśnienie krwi powinno się podnosić. Jeśli się nie podnosi, osoba może być zagrożona na przykład niewydolnością serca.

Dalsze testy mogą być przeprowadzone w terenie, na przykład:

- testy chodzenia tzw. walk koridorem, kiedy wnioskujemy o zdolności utrzymania frekwencji pulsu i wydajność podczas sześciominutowego testu chodzenia.
- badanie przy pomocy tzw. step testu, gdzie obserwujemy frekwencję pulsu, potem możemy zmierzyć i ciśnienie krwi.
- test na tzw. stałym kilometrze, testujemy osobę przy średnim obciążeniu, jeśli toleruje jeden kilometr marszu z ustaloną prędkością i jeśli potrafi utrzymać poleconą frekwencję pulsu uwzględniając subiektywne odczucia osoby podczas obciążenia.

Osoba nie może mieć duszności, powinna potrafić rozmawiać z kimś, z kim maszeruje, i w ten sposób mamy pewność, że nie jest przeciążona. Te formy testów są bardzo ważne, tak samo jak ważna jest kontrola ich ulepszania.