

## TESTOVÁNÍ SENIORŮ

Testování seniorů je velmi důležité při zahájení jakékoliv pohybové aktivity, jakéhokoliv pohybového tréninku.

Testování můžeme rozdělit na laboratorní, které je charakterizováno zátěžovým testem s monitorací EKG křivky, monitorací krevního tlaku a vzestupu tepové frekvence.

S velkou výhodou testujeme i plicní funkce, tzv. flow volemovou křivkou. Zjišťujeme, zda jedinec nemá plicní obstrukci (neprůchodnost) či plicní restrikcii (omezení). Monitorujeme také dýchání v průběhu zátěže, monitorujeme vzestup dechových funkcí, dechového objemu i ventilace v zátěži (proudění vzduchu do plic a z plic). Snažíme se také monitorovat krevní tlak při průběžných kontrolách při jednotlivých stupních zátěže. Krevní tlak by měl stoupat. Jestliže nestoupá, jedinec je ohrožen například srdečním selháním.

Další testování můžeme provádět v terénu, například:

- testování chůzí tzv. walk koridorem testem, kde posuzujeme schopnost udržet tepovou frekvenci a výkon při šestiminutovém chodeckém testu,
- vyšetření prostřednictvím tzv. step testu, kdy sledujeme reakci tepové frekvence a následně můžeme změřit i krevní tlak,
- testování na tzv. pevném kilometru, kdy si testujeme jedince při střední zátěži, zda tolerují jeden kilometr chůze při určité standardní rychlosti a také zda jsou schopni udržet námi doporučenou tepovou frekvenci při nastaveném subjektivním pocitu jedinců při zátěži.

Jedinec by neměl být dušný, měl by být schopen rozhovoru s někým, s kým jde, a tím máme jistotu, že nebude přetížen. Tyto formy testů jsou velmi důležité, stejně tak je velmi důležitá kontrola jejich zlepšování.