

## 1-minuts rejse-sætte-sig test (1-min RSS)

Udarbejdet af Elisabeth Bomholt Østergaard, Jeppe Gabriel Spence og Anders Løkke 29-10-2025

Hjørnesteinen, når man har kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), er funktionel kapacitet, som er noget andet end lungekapacitet, og som man kan øge uafhængigt af graden af KOL. Til vurdering af den funktionelle kapacitet er 1-minuts rejse-sætte-sig testen (eng.: 1-Minute Sit-to-Stand Test) velegnet, fordi den er:

- Valid, reliabel og responsiv til test af funktionel kapacitet hos personer med KOL inkl. via tele-konsultation
- Velegnet til monitorering og kan indfange forbedringer og dermed motivere til fysisk aktivitet
- Anvendelig hvor tid og plads er knap
- Enkel at udføre — kræver kun en stol og et ur og kan derfor udføres overalt

1-minuts rejse-sætte-sig testen (1-min RSS) har desuden en række sidegevinster. Den er enkel at anvende som hjemmetræning og hjemmetest, og den kan virke motiverende ift. at fremme en mere aktiv livsstil.

### Instruktion i 1-minuts rejse-sætte-sig test (1-min RSS)

Der benyttes en almindelig fast stol typisk uden armlæn, men stolen kan også være med armlæn. Stolen kan med fordel placeres op ad en væg for at undgå, at den skubber sig. Testen gennemføres kun én gang på samme dag. Vær forsigtig ved balanceproblemer og svimmelhed.

Undersøgeren skal første gang demonstrere testen for patienten.

**Instruktion til patienten:**

- Vi skal finde ud af, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på et minut for at måle din funktionelle kapacitet
- Du skal sætte dig midt på stolen med rank ryg
- Hold fødderne fladt på gulvet og armene krydsede med hænderne mod brystet – hvis du skal bruge armene for at rejse dig, må du bruge armlænene
- Du skal rejse dig til helt oprejst stilling og sætte dig helt ned så mange gange, du kan nå på 1 minut. Du må gerne tage pauser, men tiden fortsætter
- Jeg fortæller dig, når der er 30 sekunder og 15 sekunder tilbage af testen
- Når jeg siger START på kommandoen klar-parat-start, må du starte

## Resultat

Scoren er det totale antal 'oprejsninger', der gennemføres i løbet af et minut.

Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved et minut, tæller det som en fuld 'oprejsning'.

Det noteres, hvorvidt testen udføres med eller uden brug af armlæn, og dette gentages, når der re-testes.

Antallet af 'oprejsninger' noteres i journalen.

Dato:            Antal RSS:

En ældre borger med KOL kan typisk gennemføre færre end 50% af en aldersvarende rask persons antal gentagelser.

| Referenceværdier for 1-min Sit-to-Stand Test (6.926 raske voksne) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Alder                                                             | 40-44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 |
| Kvinder                                                           | 41                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 41    | 39    | 36    | 34    | 33    | 30    | 27    |
| Mænd                                                              | 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 44    | 42    | 41    | 37    | 35    | 32    | 30    |
| Reference                                                         | Strassmann, A., Steurer-Stey, C., Lana, K. D., Zoller, M., Turk, A. J., Suter, P., & Puhon, M. A. (2013). Population-based reference values for the 1-min sit-to-stand test. <i>International Journal of Public Health</i> , 58(6), 949–953. <a href="https://doi.org/10.1007/s00038-013-0504-7">https://doi.org/10.1007/s00038-013-0504-7</a> |       |       |       |       |       |       |       |



## Referencer:

- Bohannon, R. W., & Crouch, R. (2019). 1-Minute Sit-to-Stand Test: SYSTEMATIC REVIEW OF PROCEDURES, PERFORMANCE, AND CLINIMETRIC PROPERTIES. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 39(1), 2–8. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000336>
- Dansk Selskab for fysioterapi. Rejse-sætte-sig test [Internet]. fysio.dk. [henvist 3. april 2021]. Tilgængelig hos: <https://www.fysio.dk/fafo/maleredskaber/rejse-satte-sig-test-rss1>
- Larrateguy, S., Otto-Yáñez, M., Bogado, J., Larrateguy, L., Barros-Poblete, M., Mazzucco, G., Blanco, I., Gimeno-Santos, E., & Torres-Castro, R. (2025). Agreement and Reliability Between Tele-Assessment and In-Person Assessment of the One-Minute Sit-to-Stand Test in Patients with Chronic Respiratory Diseases. *Journal of Clinical Medicine*, 14(14), 5049. <https://doi.org/10.3390/jcm14145049>
- Le Berre, M., Apap, D., Babcock, J., Bray, S., Gareau, E., Chassé, K., Lévesque, N., & Robbins, S. M. (2016). The Psychometric Properties of a Modified Sit-to-Stand Test With Use of the Upper Extremities in Institutionalized Older Adults. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 138–152. <https://doi.org/10.1177/0031512516653388>
- Reyckler G, Boucard E, Peran L, Pichon R, Le Ber-Moy C, Ouksel H, m.fl. One minute sit-to-stand test is an alternative to 6MWT to measure functional exercise performance in COPD patients. *Clin Respir J*. marts 2018;12(3):1247–56.
- Rocha, V., Cabral, J., Souto-Miranda, S., Machado, A. F., Jácome, C., Cruz, J., Martins, V., Simão, P., Mendes, M. A., Afreixo, V., & Marques, A. (2022). Monthly Follow-Ups of Functional Status in People with COPD: A Longitudinal Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(11), 3052. <https://doi.org/10.3390/jcm11113052>
- 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. <https://doi.org/10.1038/s41533-023-00335-w>
- Strassmann, A., Steurer-Stey, C., Lana, K. D., Zoller, M., Turk, A. J., Suter, P., & Puhon, M. A. (2013). Population-based reference values for the 1-min sit-to-stand test. *International Journal of Public Health*, 58(6), 949–953. <https://doi.org/10.1007/s00038-013-0504-z>
- Østergaard EB, Spence JG, Brincks J, Løkke A (2022) Etminuts-rejse-sætte-sig-test kan måle funktionel kapacitet hos personer med KOL. *Ugeskrift for læger* 184:V03210295 [https://ugeskriftet.dk/files/scientific\\_article\\_files/2022-03/v03210295\\_web.pdf](https://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2022-03/v03210295_web.pdf)
- Østergaard, E. B., Spence, J. G., & Danske Fysioterapeuter. (2022). *1-minuts rejse-sætte-sig test. Manual*. Danske Fysioterapeuter. <https://www.fysio.dk/fafo/maleredskaber/1-min-rss>