

TEST DE LA CADIRA

30-CST i 5R-STs



ALBERT MORA MARTÍNEZ
MFIC CAP HORTS DE MIRÓ
Membre del GdT d'Obesitat de la CAMFiC

TEST DE LA CADIRA

TEST DE LA CADIRA *(CST: chair stand test)*



Instruccions per a la realització del test de la cadira:

1. Seure ben centrat a la cadira.
2. Col·locar les mans a l'espatlla oposada, creuant els canells.
3. Mantenir els peus plans a terra.
4. Mantenir l'esquena recta i els braços contra el pit.
5. A partir de l'ordre del professional, aixecar-se fins a la posició dempeus i després tornar a seure, comptar cada cicle. Repetir això durant 30 segons.

TEST DE LA CADIRA, 30 SEGONS

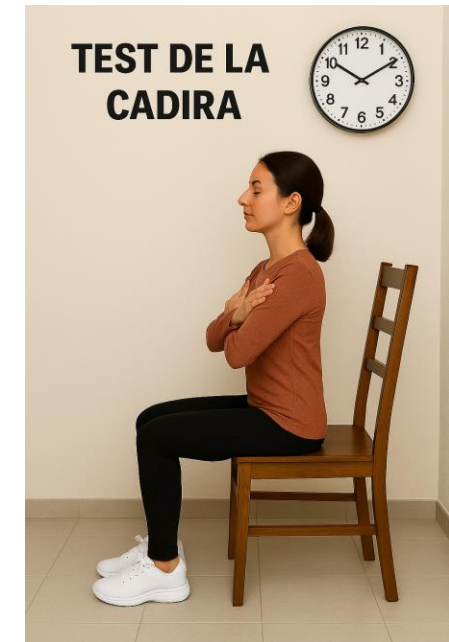
30-CST (30 SECOND CHAIR STAND TEST)

OBJECTIU: mesurar la **resistència i força funcional**.

PROCEDIMENT: la persona s'aixeca i s'asseu **durant 30 segons**, comptant quantes repeticions pot fer.

RESULTAT: número de repeticions en 30 segons.

INTERPRETACIÓ: menor nombre de repeticions indica menor resistència i força funcional.

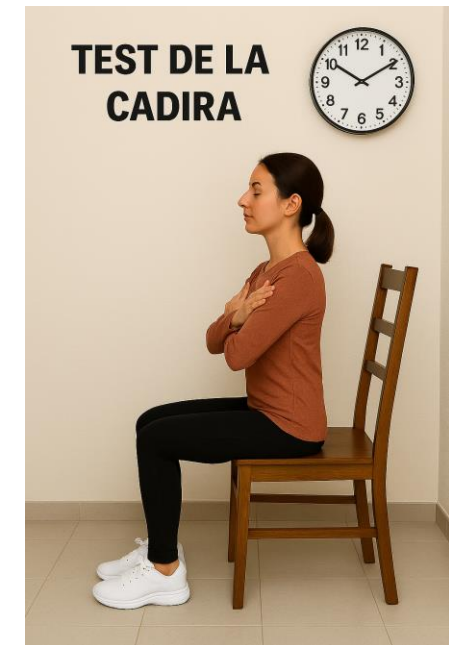


TEST DE LA CADIRA, 30 SEGONS

30-CST (30 SECOND CHAIR STAND TEST)

ÚS EN PACIENTS AMB OBESITAT:

- Indicador de **rendiment funcional global**
- Relació amb **adipositat i fragilitat**
- Detecta risc funcional en obesitat sarcopènica
- Útil en **seguiment de programa d'exercici físic**



Jones, C. J., Rikli, R. E., & Beam, W. C. (1999). A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 113–119. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608028>

Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>

Molt utilitzat en
geriatria i programes
de prevenció de
caigudes
(CDC STEADI).

ASSESSMENT

30-Second Chair Stand

Purpose: To test leg strength and endurance

Equipment: A chair with a straight back without arm rests (seat 17" high), and a stopwatch.

① Instruct the patient:

1. Sit in the middle of the chair.
2. Place your hands on the opposite shoulder crossed, at the wrists.
3. Keep your feet flat on the floor.
4. Keep your back straight, and keep your arms against your chest.
5. On "Go," rise to a full standing position, then sit back down again.
6. Repeat this for 30 seconds.

NOTE:
Stand next to
the patient for
safety.



SCORING

Chair Stand Below Average Scores

AGE	MEN	WOMEN
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

A below average score indicates
a risk for falls.

② On the word "Go," begin timing.

If the patient must use his/her arms to stand, stop the test.
Record "0" for the number and score.

③ Count the number of times the patient comes to a full standing position in 30 seconds.

If the patient is over halfway to a standing position when
30 seconds have elapsed, count it as a stand.

④ Record the number of times the patient stands in 30 seconds.

Number: _____ Score: _____

CDC's STEADI tools and resources can help you screen, assess, and intervene to reduce
your patient's fall risk. For more information, visit www.cdc.gov/steady



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

STEADI Stopping Elderly Accidents,
Deaths & Injuries

2017

Centers for Disease Control and Prevention.
(2017). *30-Second Chair Stand Test*. National
Center for Injury Prevention and Control,
STEADI Initiative. Retrieved from
<https://www.cdc.gov/steady>

Taula de referència pel 30-CST

EDAT (anys)	HOMES (número de repeticions)	DONES (número de repeticions)
60-64	15-19	13-17
65-69	14-18	12-16
70-74	13-17	11-15
75-79	12-16	10-14
80-84	11-15	9-13
85-89	10-14	8-12
90+	8-12	6-10

Font: Jones CJ et al. Res Q Exerc Sport. 1999;70(2):113-9.

TEST DE LA CADIRA, 5 REPETICIONS

5R-STTS (FIVE TIMES SIT-TO-STAND TEST)

OBJECTIU: mesurar la **potència** de membres inferiors.

PROCEDIMENT: la persona s'aixeca i s'asseu **5 vegades consecutives** el més ràpid possible, amb els braços creuats al pit.

RESULTAT: temps total (en segons) per completar les 5 repeticions.

INTERPRETACIÓ: temps més llarg indica menor potència i possible risc de fragilitat o sarcopènia.



TEST DE LA CADIRA, 5 REPETICIONS 5R-STTS (FIVE TIMES SIT-TO-STAND TEST)

ÚS EN PACIENTS AMB OBESITAT:

- Mesurar la **potència** en extremitats inferiors
- Indicador de rendiment funcional i risc de fragilitat: temps perllongat (>15 s) indica baixa força i potència, associades a **obesitat sarcopènica** (alta massa adiposa + baixa força), un fenotip amb alt risc de discapacitat.
- Predictor de **risc de caigudes**



TEST DE LA CADIRA, 5 REPETICIONS

5R-STTS (FIVE TIMES SIT-TO-STAND TEST)

ÚS EN PACIENTS AMB OBESITAT:

- Relació amb composició corporal: el rendiment al 5-CST correlaciona més amb **adipositat** i **IMC** que amb massa muscular absoluta.
- Seguiment en intervencions: veient les millores en potència i mobilitat

Sovint utilitzat en protocols com **EWGSOP2** per valorar rendiment físic.
EWGSOP2: European Working Group on Sarcopenia in Older People (2nd revision)



Valors Normatius 5R-STS

DONES

Edat	Rendiment BAIX < P25	Rendiment NORMAL P25-P75	Rendiment ALT ≥ P75
20-30	> 6,26 s	5,18-6,26 s	< 5,18 s
31-40	> 7,48 s	5,60-7,48 s	< 5,60 s
41-50	> 7,66 s	5,91-7,66 s	< 5,91 s
51-60	> 8,83 s	6,64-8,83 s	< 6,64 s
61-70	> 10,5 s	9,35-10,5 s	< 9,35 s
71-80	> 12,8 s	11,65-12,7 s	< 11,65 s
81-90	> 16 s	rem13,03-16 s	< 13,03 s

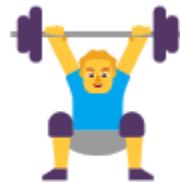
HOMES

Edat	Rendiment BAIX < P25	Rendiment NORMAL P25-P75	Rendiment ALT ≥ P75
20-30	> 6,60 s	5,24-6,60 s	< 5,24 s
31-40	> 6,99 s	5,89-6,99 s	< 5,89 s
41-50	> 8,49 s	7,01-8,49 s	< 7,01 s
51-60	> 8,91 s	7,02-8,91 s	< 7,02 s
61-70	> 10,5 s	9,35-10,5 s	< 9,35 s
71-80	> 12,8 s	11,65-12,7 s	< 11,65 s
81-90	> 16 s	13,03-16 s	< 13,03 s

Klukowska AM, Stanjaes VE, Vandertop WP, Sch... sit-to-stand test performance in healthy individuals: reference values and predictors from 2 prospective cohorts. Neurospine. 292:184;700-768. doi: 10.14245/ns.2147570.375. PMID: PMC6752709; Bohannon RW. Reference values for the five-repetition sit-to-stand test: a descriptive meta-analysis of data from elders. Percept Mot Skills. 2006;103(1):215-222. doi: 10.2466/pms.103.1.215-222. PMID: 17037683; Reider N. Gait speed in the elderly: a comparison of the minimal chair height standing test and 5-repetition sit-to-stand test. Arch Gerontol Geriatr. 2016;65:133-136. doi: 10.1016/j.archger.2016.03.004. Epub 2016 Mar 15.

I ara...

Preparats per una mica
d'exercici?



GRÀCIES!

CAMINEM CAP AL TRIOMF!

