

# Schellongtest und NASA-Lean-Test

## Beide sind gut zu Hause durchführbar

Und können einen wichtigen Hinweis geben, ob ein POTS oder eine andere orthostatische Intoleranz vorliegt.

### Schellongtest

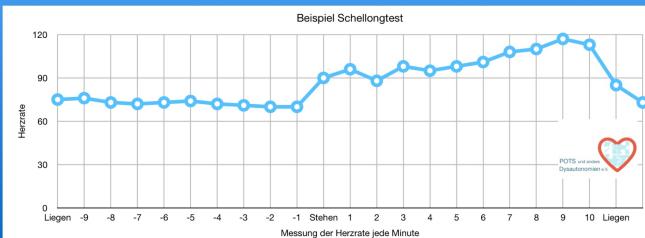
### Geräte

Du brauchst ein Gerät mit dem du deinen Puls messen kannst. Es gibt sie günstig für den Finger, Brustgurt, Armband, eine Herzratenapp für das Smartphone oder ein Manschettengerät, das auch den Blutdruck misst. Schwankt die Herzrate zu stark, kann es sein, dass die Herzrate bei den Blutdruckmessgeräten nicht korrekt angegeben wird. Es erscheint dann eine Fehlermeldung oder eine Warnung bez. Herzrate. Tabelle zum Eintragen (siehe Seite drei).

### Ablauf

1. 10 Minuten hinlegen, bis du wirklich zur Ruhe gekommen bist. Im Liegen (!) minütlich den Puls messen, Werte notieren.
2. Anschließend aufstehen und nach einer Minute den Puls messen und notieren, stehenbleiben und ganz in Ruhe minütlich messen und notieren bis 10 Minuten um sind. Beim Stehen aufpassen, dass du die Beinmuskeln nicht anspannst. Du kannst dich auch mit dem Rücken an eine Wand lehnen, das ist völlig ok. Der Schellongtest ist nach 10 Stehen abgeschlossen, du kannst dich aber noch zur Kontrolle anschließend hinlegen und für weitere drei Minuten die gemessenen Pulswerte notieren.
3. Wenn du möchtest, Werte zur besseren Übersicht in eine Graphik eintragen, siehe Seite 3.
4. Werte vergleichen: Steigt die Herzrate nach dem Aufstehen um mindestens 30 Schläge oder auf mindestens 120, weist das sehr stark auf eine Posturale orthostatische Tachykardie hin.
5. Hast du ein Gerät mit Blutdruckanzeige, kannst du auch sehen, was der Blutdruck macht. Ein kurzes Absinken nach dem Aufstehen ist normal, sinkt er jedoch in den ersten drei Messung um 20 mmHg und mehr ab, dann weist das auf eine Orthostatische Hypotonie hin, egal was die Herzrate macht. Verändert sich deine Herzrate jedoch die ganze Zeit, kann es sein, dass dein Blutdruckmessgerät die Herzrate nicht richtig erfasst, dann sind reine Herzratenmesser besser.
6. Viel Erfolg bei der Messung

### Beispiel eines positiven Schellongtests



## NASA-Lean-Test

### Geräte

Hierzu ist ein Manschettengerät, das auch den Blutdruck misst, notwendig. Schwankt die Herzrate zu stark, kann es sein, dass die Herzrate bei den Blutdruckmessgeräten nicht korrekt angegeben wird. Es erscheint dann eine Fehlermeldung oder eine Warnung bez. Herzrate. Am besten führt man den NASA Lean-Test mit Hilfe einer weiteren Person durch.

Tabelle zum Eintragen (siehe Seite 3)

### Vorbedingung

Vom Bateman Horne Center wurden genaue Vorgaben zu einer weitergehenden Standardisierung der Orthostase Testung ausgearbeitet. So sollten, angepasst an die Sicherheit des jeweiligen Patienten, folgende Instruktionen befolgt werden:

- 24 Std. zuvor nicht mehr als 1/2 -1 Liter Wasser oder Flüssigkeiten trinken
- 48 Std. zuvor keine große Salzmengen zu sich nehmen
- Am Tag der Testung keine Kompressionskleidung tragen
- Keine Medikamente oder andere Substanzen einnehmen, die den Blutdruck erhöhen oder die Herzrate beeinflussen könnten (Midodrin, Northera, Fludrokortison, Betablocker, Ivabradin, Stimulantien, Trizyklische Antidepressiva).

Zu Hause ist natürlich die Vorgabe, keine Medikamente ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen, nicht zu empfehlen.

### Anleitung

1. Schuhe und Socken ausziehen und hinlegen. Nachdem du 5-10 liegst und zur Ruhe gekommen bist, Blutdruck und Herzrate messen. Eine Minute später wiederholen. Wenn die Werte nicht sehr ähnlich sind, solange minütlich messen, bis zwei Werte in Folge gleich sind.
2. Anschließend aufstehen und sich gerade mit dem Rücken zur Wand aufstellen. Die Füße sind ca. 15 cm von der Wand entfernt, nur die Schulterblätter sollten die Wand berühren. Dabei sich so gut wie es nur geht entspannen und darauf achten, die Muskeln nicht anzuspannen. Dann messen und die Messung für 10 Minuten jede Minute wiederholen und notieren. Währenddessen sich nicht unterhalten, nur auftretende Symptome schildern. Die helfende Person sollte benannte, sowie selbst beobachtete Symptome notieren, wie Schwindel, Präsynkope, aber auch sichtbare Veränderungen der Hände und Füße (Rötung, Blässe, Schwellung, Temperatur).
3. Wenn du möchtest, Werte zur besseren Übersicht in eine Graphik eintragen, siehe Seite 3
4. Die Auswertung erfolgt wie beim Schellongtest, nur kann hier auf mehr Informationen zurückgegriffen werden.
5. Viel Erfolg bei der Messung

### Auswertung

Diese Informationsbroschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und oder Verbindlichkeit. Sie ersetzt keinen Besuch beim Arzt oder Facharzt. Die Veröffentlichungen in dieser Broschüre unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Vervielfältigung, Bearbeitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen schriftlicher Zustimmung.

Liegen	
Liegen	
AUFSTEHEN	
Stehen 1. Minute	
Stehen 2. Minute	
Stehen 3. Minute	
Stehen 4. Minute	
Stehen 5. Minute	
Stehen 6. Minute	
Stehen 7. Minute	
Stehen 8. Minute	
Stehen 9. Minute	
Stehen 10. Minute	
Liegen 1. Minute	
Liegen 2. Minute	
Liegen 3. Minute	

