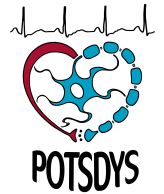


Passiver 10-Minuten-Stehetest

Weiterentwicklung des Schellongtests (aktiver Stehtest)



Vermutest du, es könnte bei dir eine orthostatische Intoleranz vorliegen, so kannst du zu Hause einen passiven-10 Minuten-Stehetest durchführen. Dieser ist eine Variante des Schellongtests und des NASA-Lean-Tests.

- Du brauchst ein Gerät, mit dem du deinen **Puls messen** kannst (Fingerpulsmesser, Brustgurt, Armband, eine Herzraten-App für das Smartphone oder ein Manschettengerät, das auch den Blutdruck misst. Schwankt die Herzrate zu stark, kann es sein, dass die Herzrate bei Blutdruckmessgeräten nicht korrekt angegeben wird. Es erscheint dann eine Fehlermeldung oder eine Warnung bezüglich der Herzrate).
- **Keine Medikamente** oder andere Substanzen einnehmen, die den Blutdruck erhöhen oder die Herzrate beeinflussen könnten (Midodrin, Northera, Fludrokortison, Betablocker, Ivabradin, Stimulantien, Trizyklische Antidepressiva). **Keine Kompression** tragen und auch vorher **kein großes Glas Wasser** trinken. Zu Hause ist natürlich die Vorgabe, keine Medikamente ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt zu nehmen, nicht zu empfehlen.

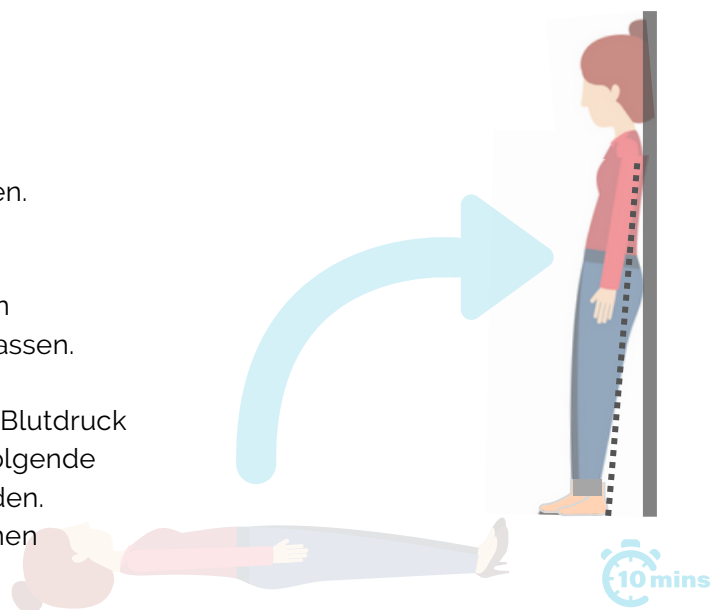
ANLEITUNG

Hinlegen und zur Ruhe kommen.

Im Liegen(!) für über **5 Minuten jede Minute die Herzfrequenz** und evtl. den Blutdruck messen. Die Werte notieren.

Anschließend **aufstehen** und mit den Schultern an eine Wand anlehnen; die Fersen ca. 15 cm von der Wand entfernt, die Beinmuskeln entspannt lassen.

Für **10 Minuten ruhig stehenbleiben** und dabei **minütlich die Herzfrequenz** und evtl. den Blutdruck messen und notieren. Die Werte können in die folgende Tabelle auf der nächsten Seite eingetragen werden. Dabei den Durchschnitt der im Liegen gemessenen Werte als **Basiswert** nehmen.



AUSWERTUNG

Werte mit den Diagnosekriterien vergleichen:

Ist die Herzrate nach dem Aufstehen um mindestens **30 Schläge** (bei Jugendlichen 40) oder auf mind. **120 gestiegen**, weist das sehr stark auf ein **posturales Tachykardiesyndrom (PoTS)** hin.

Der **Blutdruck** kann bei PoTS gleich bleiben oder sogar ansteigen. Ein kurzes Absinken nach dem Aufstehen ist normal. Sinkt der Blutdruck jedoch innerhalb der ersten 3 Min. stark ab (Systole > 20 mmHg., Diastole > 10 mmHg), dann könnte es sich um eine **orthostatische Hypotonie (OH)** handeln, unabhängig von der Herzrate.

Wenn die PoTS oder OH-Kriterien nicht erfüllt werden, aber Symptome auftreten, kann eine andere orthostatische Intoleranz vorliegen. Im Zweifelsfall, sowie zur weiteren Abklärung, ist daher eine Wiederholung des Stehtests und/oder eine Überweisung für eine genauere Kipptischtest-Diagnostik empfehlenswert.

Viel Erfolg bei der Messung

Hinweis: Im Rahmen des Tests kann es zu einer Synkope kommen. Bemerkest du erste Anzeichen, dann solltest du den Stehtest unmittelbar abbrechen.

10-MINUTEN-STEHTEST / SCHELLONG-TEST

TABELLE ZUM EINTRAGEN/KOPIERVORLAGE

Vorlage online herunterladen



Name: Datum:

Liegen

10 Minuten liegen, zur Normalisierung der Werte	
Herzrate	Blutdruck
1. Minute	
2. Minute	
3. Minute	
4. Minute	
5. Minute	
Summe Herzrate / 5 Basiswert

Stehen

Herzrate

Blutdruck

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

Symptome:

