# MON #2016
## 30 secondes assis-debout

- Toujours relire le SOP avant de débuter l'administration de l'outil de mesure
- Toujours lire les instructions du SOP textuellement au ou à la participant·e
- Ne jamais modifier la procédure ou les instructions (un test modifié est non valide/non complété)
- Toujours aviser le ou la coordonnateur·trice si vous avez un doute ou une question sur le SOP

### Description

Le 30s-CST est un test qui évalue la capacité de se lever et de s'asseoir d'une chaise. Le nombre de répétitions assis-debout qui sont réalisées correctement en 30 secondes est inscrit.

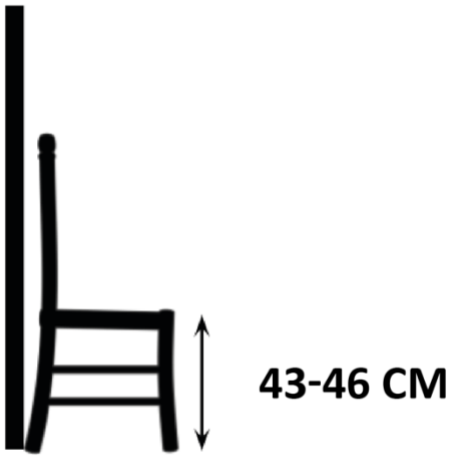
### Matériel

- □ Chronomètre
- □ Chaise droite sans accoudoirs dont la hauteur du siège est de 43 à 46 cm
- □ Tapis antidérapant pour les pattes avant de la chaise

**Contre-indications selon les directives de l'American Thoracic Society (ATS) :**
Absolue : Angine instable dans le dernier mois, infarctus du myocarde dans le dernier mois (vérifier dans le dossier médical ou questionner le patient avant le test)

### Préparation du matériel

- □ La hauteur de la chaise doit être inscrite sur la feuille de cotation. La même chaise devra être utilisée pour chacune des visites d'une même collecte de données.
- □ La chaise est adossée à un mur pour éviter qu'elle glisse pendant le test et un tapis antidérapant placé sous les pattes avant de la chaise.




### Préparation du participant

- □ Le participant doit porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées.
- □ Si le participant porte des chaussures inappropriées qui pourraient affecter le résultat du test, il est possible d'effectuer le test avec les pieds nus, mais l'évaluateur doit l'inscrire sur la feuille de cotation.
- □ Toutes orthèses utilisées pendant le test doivent être consignée sur la feuille de cotation. Les mêmes orthèses doivent être utilisées lors des visites subséquentes pour une même collecte de données.

### Précisions pour la réalisation du test

- □ L'évaluateur doit se tenir près du participant pour des raisons de sécurité et pour s'assurer que le mouvement de se lever de la chaise est exécuté au complet.
- □ L'évaluateur doit s'assurer que les mollets du participant ne touchent pas le siège de la chaise tout au long du test.
- □ Aucun encouragement verbal n'est fourni et aucune information concernant le temps restant du test n'est donnée. Toutefois, si le participant n'atteint pas une position debout complète, l'instruction standardisée suivante est répétée *: « N'oubliez pas de vous lever avec les hanches et les genoux en pleine extension. »*
- □ Pendant le test, le nombre de répétitions est compté en silence. Une répétition est définie comme mouvement complet avec les hanches et genoux en extension maximale en station debout. Les mouvements incomplets ne sont pas comptés.
- □ À la fin du test, si le participant a atteint la station debout complète, la répétition doit être comptée.

## Réalisation du test

**Démonstration**
L'évaluateur fait une démonstration en l'exécutant d'abord lentement et ensuite rapidement.

**Pratique**
Le participant est invité à essayer une ou deux répétitions avant de commencer le test pour s'assurer que le mouvement est bien compris et bien exécuté.

### Étapes de réalisation

- □ Au début du test, le participant est assis au milieu de la chaise (sans toutefois être adossé) avec le dos bien droit et les bras croisés sur la poitrine. Les bras doivent demeurer dans cette position tout au long du test. Les pieds sont posés au sol, écartés d'environ la largeur des épaules et légèrement reculés par rapport aux genoux. Un pied peut être un peu devant l'autre pour maintenir l'équilibre en position debout.
- □ Les consignes standardisées sont fournies au participant : *« Lorsque je dirai "GO!", vous vous lèverez jusqu'à ce que vous soyez complètement debout, les genoux et les hanches en pleine extension. Vous vous assoirez ensuite sur la chaise, en vous assurant que vos fesses entrent en contact avec la chaise à chaque répétition. Vous devez répéter ce mouvement autant de fois que possible, jusqu'à ce que je dise "Stop!". Vous ne pouvez pas vous appuyer sur vos bras pour vous aider à vous asseoir ni à vous lever; vos bras doivent rester en croix près de votre poitrine. Je vais vous chronométrer. Le test durera 30 secondes et nous le ferons deux fois. Avez-vous des questions? »*
- □ L'évaluateur démontre la tâche d'abord lentement et ensuite rapidement. Ensuite, le participant est invité à essayer une ou deux répétitions.
- □ Lorsque le participant indique qu'il est prêt, le signal de départ est donné : *« Êtes-vous prêt? GO! »*
- □ Le chronomètre est déclenché au mot « *GO! ».*
- □ Si le participant ne maintient pas les bras croisés sur la poitrine ou ne complète pas le mouvement d'extension maximale lors du lever, le test doit être arrêté et l'essai est inscrit comme non valide sur la feuille de cotation. Les consignes sur l'exécution du mouvement ou la position des bras sont répétées et un deuxième essai est effectué.

### Essai(s)

Deux essais sont réalisés; toutefois, un troisième essai doit être effectué si l'un des essais est jugé non valide. Permettez au participant de se reposer (environ une minute) avant le deuxième essai.

### Résultats

Le nombre total de répétitions de assis-debout exécutées correctement en 30 secondes est comptabilisé. Si le participant est incapable de réaliser le test ou de l'exécuter correctement, le résultat « 0 répétition » est inscrit pour chaque essai sur la feuille de cotation. La validité du résultat de chaque essai est inscrite sur la feuille de cotation (valide ou non valide).

References
1. Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. Res Q Exerc Sport 1999;70:113-9.
2. Gill S, McBurney H. Reliability of performance-based measures in people awaiting joint replacement surgery of the hip or knee. Physiotherapy research international : the journal for researchers and clinicians in physical therapy 2008;13:141-52.
3. McCarthy EK, Horvat MA, Holtsberg PA, Wisenbaker JM. Repeated chair stands as a measure of lower limb strength in sexagenarian women. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2004;59:1207-12.
4. Dobson F, Hinman RS, Roos EM, et al. OARSI recommended performance-based tests to assess physical function in people diagnosed with hip or knee osteoarthritis. Osteoarthritis and cartilage / OARS, Osteoarthritis Research Society 2013;21:1042-52.