

PASSIVER 10-MINUTEN-STEHTEST



Liegt die Vermutung auf eine **orthostatische Intoleranz** vor, kann zu Hause oder in einer ärztlichen Praxis ein passiver-10 Minuten-Stehetest durchgeführt werden. Dieser ist eine Variante des Schellongtests und des NASA-Lean-Tests.

- **Idealerweise**, wird ein **Blutdruckmessgerät** und ein Gerät benötigt, mit dem der **Puls** gemessen werden kann (Fingerpulsmesser, Brustgurt, Armband, eine Herzraten-App für das Smartphone), da starke Pulsschwankungen zu Fehlmessungen bei Manchettenmessgeräten führen können.
- **Keine Kompression** tragen.
- In der Auswertung sollte beachtet werden, dass **gewisse Medikamente** oder andere Substanzen die Messwerte beeinflussen und damit das Ergebnis verfälschen können (z.B. Blutdrucksenker, Stimulanzien, Trizyklische Antidepressiva). Ggfs. vorab mit dem behandelnden Arzt besprechen, ob eine 24 Std.-Einnahmepause dieser Medikamente möglich ist.

ANLEITUNG

Hinlegen und zur Ruhe kommen. Im Liegen(!) für **10 Minuten** **minütlich** den Puls und evtl. den Blutdruck messen, 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** den Puls und den Blutdruck messen und notieren. Die Werte können in die folgende Tabelle eingetragen werden.



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. Werden erste Anzeichen bemerkt, dann sollte der Stehtest unmittelbar abgebrochen werden.

PASSIVER 10-MINUTEN-STEHTEST

SCHELLONG-TEST/ NASA LEAN TEST

TABELLE ZUM EINTRAGEN/KOPIERVORLAGE



Name:

Datum:

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

Symptome:

Herzrate/Blutdruck

