Ortostaattinen koe

– työkalu palautumisen seurantaan

Toteutus

- Tee mittaus aamulla heräämisen ja WC-käynnin jälkeen rauhallisissa olosuhteissa.
- Kostuta ja kiinnitä sykevyö.
- Asetu selinmakuulle rauhoitu 2 minuutin ajan.
- Aloita mittaus.
- Pyri olemaan rennosti, liikkumatta ja puhumatta.
- Jatka mittausta 3 minuuttia.
- Nouse reippaasti seisomaan.
- Seiso rauhassa paikallasi 3 minuuttia.

Analysointi

- Syke ja sykevälivaihtelu (HRV) viimeisen 2 min keskiarvona makuulla ja seisten.
- Korkein syke ja sen ajankohta ylösnousun jälkeen.
- Erotus HRseisten-HRmakuu, HRVmakuu-HRVseisten.
- Muutosten summa edelliskertaan (esim. makuu +2, seisten +4 = +6 bpm).

Tulkinta

- Vertaile vain omiin tuloksiin.
- Käytä perustasona 5-7 päivän keskiarvoa.
- Makuu- ja seisomasykkeen erotus yleensä n. 10-25 lyöntiä.
- HRV (RMSSD) laskee n. 3–4-kertaisesti seistessä.
- Erityyppiset kuormitustilat voivat aiheuttaa erilaisia muutoksia:
  - korkea syke ja/tai matala HRV levossa
  - suurempi sykereaktio ylösnousuun
  - seistessä normaalia korkeampi syke ja/tai matalampi HRV
  - sykkeen hidas tai vaimea reagointi ylösnousuun.
- Ota tulosten tulkinnassa huomioon myös omat tuntemukset ja muu käytettävissä oleva data.
- Seuraa yksittäisen tuloksen sijaan pidempiaikaisia trendejä.

Lue lisää:

terveurheilija.fi > Harjoittelu > Palautuminen

Lähde: Gronwald T. et al. 2024. Orthostatic testing for heart rate and heart rate variability monitoring in exercise science and practice. Eur J Appl Physiol.

terveurheilija®