



Anleitung zum Passiven 10-Minuten-Stehetest

Ziel des Tests

Der passive 10-Minuten-Stehetest dient dem **Nachweis einer orthostatischen Intoleranz** – also einer Art Fehlfunktion der Kreislaufregulation, wie sie z. B. bei POTS, orthostatischer Hypotonie oder anderen Formen der autonomen Dysregulation vorkommen kann.

Vorbereitung der Testperson

- Test **am Vormittag** durchführen
- Patient*in **nüchtern, keine Medikamente** am Morgen – außer dies wurde explizit anders besprochen, z.B. zur Therapiekontrolle
- Sportliche Hose mit lockerem Bund
- **Kein körperlicher oder emotionaler Stress** vor dem Test

Raumbedingungen

- Raumtemperatur: 20–24 °C
- Ruhige Umgebung ohne Störungen
- Strecke zwischen Liege und Wand so kurz wie möglich (max. 5 Schritte)

Materialien

- **Blutdruckmanschette** (korrekte Größe, auf Herzhöhe)
- **Pulsoxymeter** (nicht an derselben Extremität wie die Manschette)
- **Stoppuhr** oder Uhr mit Minutenanzeige
- Vorlage **Protokollbogen**



Ablauf

1. 5 Minuten Liegen: Patient*in liegt ruhig, keine Messung

2. Messen starten (Blutdruck & Puls):

- 5 Minuten Liegen mit minütlicher Messung
- Danach 10 Minuten angelehntes Stehen (Schultern an Wand, Füße 5–10 cm entfernt)
- Anschließend 5 Minuten Liegen mit Messung
- Alle Messwerte und Symptome dokumentieren

Symptombeobachtung

- Testperson nennt auftretende Symptome spontan (z. B. Schwindel, Schwäche, Palpitationen)
- Untersuchende*r dokumentiert beobachtbare Auffälligkeiten (z. B. Zittern, Blässe, Standunsicherheit)

Hinweise:

- Möglichst **nicht sprechen** während der Messung
- **Test ggf. abbrechen** bei starker Symptomatik oder Kreislaufinstabilität
- Alle Daten im **Protokollbogen erfassen**

Vielen Dank für Ihre sorgfältige Durchführung und Ihre Mitarbeit!

Ihr medizinisches Team der Long Covid Online Klinik