Prezentarea TEMEI nr 2 (Testul Ruffier)

**Aveți termen de rezolvare și trimitere până în data de 17 IANUARIE.2025,** pe adresa de g.mail: **remus.dumitrescu@g.unibuc.ro**

**NOTĂ:** Lecturați cu atenție indicațiile trimise atât în acest e-mail cât și în documentul atașat (Tema 2)

Acest test este foarte important pentru fiecare dintre voi, reprezentând un indicator al adaptării funcțiilor cardiace în regim de efort și mai apoi revenirea organismului.

Parametrii rezultați (în condițiile în care datele fiziologice sunt colectate corect), se pot constitui în indicatori pertinenti prin intermediul acestei probe funcţionale de efort având rolul de a indica cu destulă acuratețe starea de sănătate prin intermediul acestei metode de evaluare cardiovasculară.

Având în vedere experiența anilor trecuți vă fac câteva recomandări esențiale colectării corecte a datelor necesare acestui test:

-**pulsul P1:** se obține în repaus dimineața la trezire. Să aveți un ceas la îndemână fără a necesita ridicarea din pat. În cazul în care uitați, după revenirea în culcat dorsal în pat și ceasul poziționat la vedere sau la mână, veți sta liniștiți cca 5-7 minute ptr ca organismul să se liniștească. Degetele de la mână le veți poziționa în zona unde simțiți cel mai bine pulsatile:

- la gât (zona carotidei-sub maxilar), sau

- la încheietura mâinii.

Numărați pulsațiile timp de 15 secunde, urmând ca la finalul efectuării celor trei cerințe specifice testului să înmulțiți numărul lor cu 4 ptr a obține valoarea pe minut (60 sec). Notați pe o hârtie valoarea P1=….

-**pulsul P2:** luat de la gât sau încheietura mâinii (…!), se obține după 30 de genuflexiuni efectuate în 45 de secunde. Deci, ritmul este destul de lejer!!! Brațele vor fi întinse spre înainte sau brațele în flexie cu palmele pe șolduri, bazinul trebuind să coboare la nivelul genunchilor. Imediat ce vă opriți din genuflexiuni vă așezați pe marginea patului/scaun/sol și numărați bătăile pulsului timp de 15 secunde. Notați valoarea obținută pe cele 15 secunde, urmând ca la final să înmulțiți valoarea cu 4 ptr a afla pulsul de efort pe 1 minut. Notați pe hârtie valoarea P2=….Așteptați apoi 1 minut și ne pregătim de numărarea pulsului 3, de revenire din efort.

-**pulsul P3:** (luat de la gât sau mână!), se obține după un minut de liniștire după ce ați colectat pulsul P2 (imediat după efectuarea genuflexiunilor). Notați pe hârtie valoarea P3=….

-datele obținute pe un minut la fiecare din cele trei pulsuri, se introduc în formula regăsită de voi în în documentul atașat.

-valorile finale obținute îmi vor fi trimise pe adresa de e-mail: **remus.dumitrescu@g.unibuc.ro**

cu mențiunea la **Subiect: Rezultat Testul nr. 2**

În interiorul platformei de comunicare:

a)- nume și prenume

b)- valorile celor trei pulsuri calculate pe 1 minut: P1=...+P2=...+P3=...

c)-valoarea finală a testului Ruffier conform formulei de calcul (analizați Formatul atașat PDF Tema 2)

**ATENȚIE!: NU dați Replay la acest e-mail !!!**

**Trimiteți individual rezultatele sau când îmi comunicați ceva particular problemelor școlare, etc.!**

**Succes,  
Prof. univ. dr. Remus Dumitrescu**