6-Minute Walk Test (6MWT)

6MIN jest testem samodzielnym, wykonywanym w celu określenia dystansu, jaki pacjent może przejść po płaskim, twardym podłożu w czasie 6 minut. Test określa submaksymalny poziom wydolności i tolerancji wysiłku u chorych na choroby układu oddechowego i krążenia oraz zintegrowane reakcje układu nerwowo-mięśniowego, metabolizmu mięśni i kontroli ruchowej. Jest to sposób obiektywnej oceny funkcjonalnej sprawności pacjenta oraz weryfikacji efektów terapeutycznych.

Procedura

Test można wykonywać na zewnątrz lub wewnątrz budynku, wzdłuż długiej, płaskiej i twardej nawierzchni. American Thoracic Society (ATS) zaleca, aby ścieżka chodu miała 30 m długości i była oznaczona co 3 m jako znaczniki odległości; miejsce zawracania powinno być wyraźnie oznaczone (np. stożkiem). Miejsce rozpoczęcia należy zaznaczyć kolorową taśmą.

Gdy pacjent używa kul lub innego sprzętu wspomagającego chód, test należy wykonywać przy jego użyciu; należy również zanotować zastosowaną pomoc oraz przepływ tlenu, jeśli był stosowany.

Przygotowanie

- Pacjent nie powinien wykonywać intensywnych ćwiczeń fizycznych w ciągu 2 godzin poprzedzających badanie.
- Przed rozpoczęciem badany odpoczywa w pozycji siedzącej przez 10 minut.
- Test należy przeprowadzać w miejscu, gdzie możliwe jest szybkie udzielenie pierwszej pomocy.

Wymagany sprzęt

- stoper,
- taśma samoprzylepna do wyznaczenia trasy 30 m i stożek do zawracania,
- taśma kolorowa do wyznaczenia linii startu,
- ciśnieniomierz,
- pulsoksymetr (saturacja SpO2),
- licznik okrążeń,
- krzesło dla pacjenta, ławka dla oczekujących,
- przygotowany tlen i środki ratunkowe (aspiryna, nitrogliceryna podjęzykowa) — jeśli stosowany jest tlen, należy zanotować jego przepływ.

Należy poinstruować pacjenta

1) Jak będzie wyglądał test

1. Zadaniem jest przejść jak najdłuższy dystans w ciągu 6 minut.
2. Pacjent powinien chodzić własnym tempem.
3. Pacjent nie powinien biec ani truchtać.
4. Jeśli w trakcie badania pacjent poczuje się zmęczony, może się zatrzymać i odpocząć, a następnie kontynuować, jeśli to możliwe.

2) Jakie parametry będą mierzone

- tętno (puls),
- ciśnienie tętnicze,
- saturacja (SpO2).

Przebieg testu i pomiary

Przed badaniem wypełnia się formularz testu i prosi badanego o ocenę duszności oraz zmęczenia na 10-stopniowej skali Borg (0–10). Zaleca się jednolite instrukcje i — w zależności od lokalnych procedur — przeprowadzenie próbnego przejścia krótkiego odcinka.

Po zakończeniu testu poprosić o ponowne wypełnienie skali Borg, zmierzyć tętno, ciśnienie i saturację oraz zanotować długość pokonanego dystansu (zaokrągloną do 1 m). W razie stosowania tlenu należy zanotować przepływ (l/min).

Ocena

Odległość (całkowity dystans z zaokrągleniem do metra) odnotowuje się w karcie pacjenta. Poziom zmęczenia i duszności jest zgłaszany przez pacjenta i notowany przy pomocy kwestionariusza Borga. Dodatkowo rejestruje się puls, ciśnienie i saturację.

Interpretacja

Dla pojedynczych pomiarów odniesienie do wartości osób zdrowych zależy od wieku, płci, wzrostu i masy ciała; normy różnią się w zależności od populacji, dlatego interpretacja pojedynczego wyniku powinna uwzględniać wartości oczekiwane i kontekst kliniczny.

Dopuszczalność

Test jest przydatny dla pacjentów, którzy mogą chodzić przez 6 minut z umiarkowanym

lub mniejszym wsparciem. Pacjenci mogą przerywać test na odpoczynek i wznowić go później, jeśli stan na to pozwala.

Dodatkowe informacje

- Język instrukcji: angielski (ATS) lub język lokalny — zgodnie z możliwością zrozumienia przez pacjenta.
- Czas potrzebny do wykonania: zależny od stanu pacjenta (6 minut na chód plus przygotowanie i pomiary przed/po).
- Czas potrzebny na obliczenie wyniku: minimalny.

Podsumowanie

1. Według American Thoracic Society, 6-minutowy test marszowy jest łatwy do przeprowadzenia, dobrze tolerowany przez badanych i bliższy codziennej aktywności pacjentów niż niektóre inne testy wydolności chodu.
2. Wiek, wzrost, waga, płeć oraz motywacja mogą niezależnie wpływać na wyniki u zdrowych osób dorosłych — te czynniki należy brać pod uwagę przy interpretacji pojedynczych pomiarów.

Bibliografia: ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test.

Karta pacjenta

- Imię i nazwisko
- Numer pacjenta
- Wiek
- Wzrost
- Waga
- Ciśnienie
- Tętno
- Farmakologia (leki stosowane)

Pomiar przed i po teście

- Czas przed testem:
- Czas po teście:
- Ciśnienie przed testem / po teście:
- Duszność (skala Borga) przed testem / po teście:
- Zmęczenie (skala Borga) przed testem / po teście:
- SpO2 % przed / po:

Informacje dodatkowe

a) Czy pacjent zatrzymał się w trakcie testu? Tak / Nie — jeśli tak, podać przyczynę.

b) Inne objawy podczas badania: ból w klatce piersiowej, nudności, ból biodra, nóg, łydek (wypisać jeśli wystąpiły).

c) Liczba okrążeń (×60 m) + częściowe okrążenie = m

d) Całkowity pokonany dystans: m

e) Przewidywany dystans: m

Interpretacja (porównać z wartością wyjściową):

Karta pacjenta II

6-minutowy TEST MARSZOWY	numer badanego
grupa	
ośrodek	
Pokonany dystans (m)	
Przerwa	Czas (s)
Przerwa	Przyczyna