6 MWT (minute walk test)

Test 6-minutowy korytarzowy jako modyfikacja testu 12-minutowego chodu zaproponowanego przez McGavina między innymi służy do oceny submaksymalnego poziomu wydolności i tolerancji wysiłku u chorych z chorobami układu oddechowego i krążenia.

Właściwości tego testu zostały przebadane na różnych populacjach chorych, m.in. dorosłych po urazach czaszkowo-mózgowych oraz u chorych ze stwardnieniem rozsianym. Został on pozytywnie przyjęty jako skuteczny w badaniu wydolności u dzieci zdrowych w wieku 4–11 lat oraz 7–16 lat. Również badania przeprowadzone u dzieci z MPD potwierdziły przydatność tego narzędzia badawczego w diagnostyce wydolnościowej oraz w weryfikacji osiągniętych efektów po zastosowanej terapii. Zdolność chodzenia na długich dystansach jest szybkim, łatwym i niedrogim sposobem oceny sprawności fizycznej, jakości życia, jak również odzwierciedleniem zdolności do podejmowania czynności dnia codziennego pacjentów z chorobami ośrodkowego układu nerwowego. Dlatego też wykorzystanie tego testu miało przybliżyć dystans, jaki jest w stanie pokonać dziecko w czasie 6 minut.

Wykonanie:

Przed przystąpieniem do testu pacjent spoczywa na krześle w pozycji siedzącej około 10 minut. W tym czasie terapeuta dokonuje instruktarzu, w jaki sposób będzie przebiegał test i jakie jest zadanie pacjenta.

Instruktarz zawierał następujące informacje:

- podczas badania nie należy biegać i zbaczać z wyznaczonej ścieżki;
- należy chodzić swobodnie;
- „maszeruj jak najszybciej i najlepiej potrafisz bez przekraczania swoich możliwości”;
- „w przypadku poczucia zmęczenia możesz zatrzymać się i odpocząć, a następnie kontynuować marsz”;
- stopy powinny być ustawione przed linią startu;
- pomiar czasu rozpoczyna się od wydania przez terapeutę komendy „start” i kończy się po usłyszeniu komendy „stop”;
- po usłyszeniu komendy „stop” należy zatrzymać się i nie ruszać.

Trasa marszu powinna być wyznaczona wokół prostokąta o bokach 10 m x 5 m. Linia

startu, linia końcowa oraz dodatkowe odcinki 5-metrowe oznakowane powinny być taśmą samoprzylepną. Po upływie 6 minut obliczyć pokonany dystans. Całkowity dystans (z zaokrągleniem do metra) odnotować w protokole testowym.

Normy dla dzieci zdrowych

Normy przedstawiono jako wartość średnią ± odchylenie standardowe; wyniki zależą również od wzrostu i płci, dlatego w interpretacji warto uwzględnić te czynniki.

Wiek	Dystans w m
4	383 ± 41
5	420 ± 39
6	463 ± 40
7	488 ± 35
8	
9	
10	
11	
12	
13	

Opracowanie: E. Nowak

Bibliografia:

- Lammers AE, Hislop AA, Flynn Y, Haworth SG. The 6-minute walk test: normal values for children of 4–11 years of age. Archives of Disease in Childhood. 2007.
- Butland RJ, Pang J, Gross ER, Woodcock AA, Geddes DM. Two-, six-, and 12-minute walking tests in respiratory disease. Br Med J (Clin Res Ed). 1982 May 29;284(6329):1607-8.
- McGavin CR, Gupta SP, McHardy GJ. Twelve-minute walking test for assessing disability in chronic bronchitis. Br Med J. 1976;1(6013):822-3.
- Rossier P, Wade DT. Validity and reliability comparison of 4 mobility measures in patients presenting with neurologic impairment. Arch Phys Med Rehabil. 2001;82(1):9-13.