

6 minutowy test marszowy chodu dla dzieci

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, 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 co jest zadaniem 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 10m x 5m.

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 testowy.

Normy dla dzieci zdrowych

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 :

The 6-minute walk test: normal values for children of 4-11 years of age, Archive of Childhood Diseases, August 2007, Lammers AE, Hislop AA, Flynn Y, Haworth SG

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; 3;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.