

6 minutowy test marszowy dla dorosłych

6-Minute Walk Test (6MWT)

6MIN jest testem samodzielnym, wykonywanym w celu określenia dystansu jaki pacjent może przejść po płaskim, twardym podłożu w określonym czasie (6 minut).

Dodatkowo test określa submaksymalny poziom wydolności i tolerancji wysiłku u chorych na choroby układu oddechowego i krążenia oraz zintegrowane reakcje jednostek nerwowo-mięśniowych, metabolizmu mięśni oraz poziomu kontroli ruchowej.

Test ten jest jednym ze sposobów obiektywnej oceny funkcjonalnej sprawności pacjenta lub weryfikacji uzyskanych efektów terapeutycznych.

Procedura :

Test ten można wykonywać zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz pomieszczeń, wzdłuż powierzchni długich, płaskich i twardych.

American Thoracic Society (ATS) zaleca aby ścieżka chodu posiadała 30m długości i oznaczona była (słupkami, paskami) co 3 metry jako znaczniki odległości a miejsce zawracania było w kształcie stożka.

Miejsce rozpoczęcia należy zaznaczyć kolorową taśmą.

Gdy pacjent stosuje kule lub inne urządzenia wspomagające chód, należy wykonywać test przy ich użyciu.

Do wykonania testu konieczne jest też posiadanie stopera, ciśnieniomierza lekarskiego, licznika okrążeń, krzesła.

Test należy przeprowadzać w miejscu, gdzie możliwe jest szybkie udzielenie pierwszej pomocy.

Należy mieć przygotowany tlen, aspirynę i podjęzykową nitroglicerynę. Jeśli pacjent wymaga stałego podawania tlenu, test musi być wykonany z jego aplikacją.

Pacjent nie powinien wykonywać intensywnych ćwiczeń fizycznych w okresie 2 godzin poprzedzających badanie.

Przed rozpoczęciem testu badany odpoczywa w pozycji siedzącej przez 10 minut.

Należy poinstruować pacjenta :

1. jak będzie wyglądał test :

- zadaniem jest przejść jak najdłuższy dystans w ciągu 6 minut,
- że powinien pacjent chodzić własnym tempem,
- że pacjent nie powinien biec, ani truchtać,
- jeśli w trakcie badania pacjent poczuje się zmęczony może stanąć i odpocząć,

2. jakie parametry będą mierzone :

- puls,
- ciśnienie,
- saturacja.

Następnie należy wypełnić formularz testu i poprosić badanego o powstanie i oznaczenie na 10 stopniowej skali Borga stopnia odczuwanej duszności oraz odczuwanego zmęczenia.

Po zakończeniu testu poprosz o powtórne wypełnienie skali Borga, zmierz tętno, ciśnienie i saturację oraz zanotuj długość pokonanego dystansu.

Ocena :

Odległość (całkowity dystans z zaokrągleniem do metra) jest odnotowywany na karcie pacjenta. Poziom zmęczenia również jest zgłaszany przez pacjenta i odnotowywany przy pomocy kwestionariusza Borga, pozwalającego na subiektywną ocenę stopnia duszności i zmęczenia. Dodatkowo mierzony jest puls, ciśnienie i saturacja.

Interpretacja :

Dla pojedynczych pomiarów, w celu odniesienia się i porównania do wartości uzyskanych przy testowaniu osób zdrowych nie jest dostępne.

Dopuszczalność :

Jest to korzystne dla pacjentów, którzy mogą chodzić z umiarkowanym lub mniejszym wspomaganie przez 6 minut. Test ten wykonywany jest przez cały czas w tym samym tempie i pacjenci mogą mieć zatrzymać się na odpoczynek.

Język :

angielski

Czas potrzebny do wykonania :

uzależniony od stanu pacjenta

Czas potrzebny na obliczenie wyniku :

minimalny

Wymagany sprzęt :

taśma samoprzylepna (wyznaczenie trasy 30 metrowej oraz stożka dla zawracania), taśma kolorowa (wyznaczenie linii startu) stoper, ciśnieniomierz, licznik okrążeń, krzesła, ławka dla oczekujących.

Podsumowanie :

1. Według American Thoracic Society, 6 minutowy test marszowy jest łatwy do przeprowadzenia, lepiej tolerowany przez badanych oraz bliższy faktycznemu obrazowi ich funkcjonalnych możliwości w porównaniu do innych testów chodu.
2. Wiek, wzrost, wagę, płeć oraz motywacją mogą niezależnie wpływać na test u zdrowych osób dorosłych. Dlatego czynniki te powinny być brane pod uwagę przy interpretacji wyników pojedynczych pomiarów dokonanych w celu określić stan funkcjonalnego.

Opracowanie: E.Nowak

Bibliografia:

ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test