

6 Minutowy Test Marszowy w kardiologii

Miarodajna, powtarzalna i tania metoda oceny wydolności fizycznej i jeden z elementów oceny funkcji motorycznej. Wykazuje korelację liniową z pomiarem szczytowego zużycia tlenu PeakO2

- Ma wartość prognostyczną w ocenie chorobowości i śmiertelności w grupie chorych z przewlekłą niewydolnością serca, zwłaszcza jeśli przebyty dystans wynosi $< 300\text{m}$
- Wartość referencyjne 6Minute Walking Test wg Gibbonsa i wsp wynosi $698 \pm 96\text{m}$
- Badanie wykonuje się przy braku możliwości przeprowadzenia testu wysiłkowego na bieżni/cykloergometrze lub istnienia przeciwwskazań do ww badań
 - Technika – swobodny marsz w dogodnym dla chorego tempie, tak by przeszedł jak najdłuższy dystans w ciągu 6 min. Badanie przeprowadza się na oznakowanym 20-30m korytarzu.
 - Na wynik testu składają się: dystans w m jaki badany przebył w założonym czasie, opis samopoczucia chorego oraz stopień zmęczenia wg skali Borga
 - Przed rozpoczęciem i po zakończeniu marszu zaleca się dokonanie w pozycji siedzącej pomiaru HR i RR
 - Powtórzenie testu daje zwykle lepszy wynik o ok. 6%.