

Zes Minuten Wandeltest (6MW)

Butland et al. (1989)

| | |
|------------------------|---|
| DOEL(GROEP): | Diagnostisch, prognostisch, evaluatief/effectiviteit, inventariserend De Zes minuten wandeltest wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van patiënten te beoordelen. De test wordt gebruikt bij patiënten met respiratoire aandoeningen, knie- heuparthritis, hartpatiënten, chronische pijnpatiënten, M. Parkinson, COPD en andere chronische aandoeningen. |
| OPBOUW: | Fysieke performance test bestaande uit één onderdeel. De patiënt wandelt gedurende 6 minuten zo snel mogelijk lopen. De therapeut meet de afgelegde loopafstand. |
| AFNAMEDUUR: | Ca. 10 min (uitleg: 2 min, de test: 6 min, afronding: 2 min) |
| BENODIGDHEDEN: | Involformulier, meetlint, stopwatch, pionnen en evt. loophulpmiddel/orthese <u>Optioneel:</u> een hartslagmeter en pulsoximeter om de fysiologische respons tijdens de test vast te leggen. |
| RANDVOORWAARDEN: | De test wordt op effen terrein afgenomen, bijvoorbeeld op een gang waar de patiënt voldoende ruimte (minimaal 20 meter) heeft om te lopen en te draaien en waar de gelopen afstand makkelijk kan gemeten worden. Als geen ruimte ter beschikking staat kan test evt. ook buiten uitgevoerd worden. |
| UITVOERING/INSTRUCTIE: | <u>Vooraf:</u> Bij deze test moet je proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen in zes minuten. Je moet daarbij heen en weer lopen in deze gang. Zes minuten is een lange tijd om te lopen, dat vraagt dus een inspanning. Misschien raak je buiten adem of raak je uitgeput. Je mag langzamer gaan lopen of stoppen en rusten indien dit nodig is. Je mag ook even tegen de muur leunen, maar je moet weer gaan lopen zo snel als dit weer mogelijk is. Nogmaals, de bedoeling van deze test is om zo ver mogelijk te lopen in zes minuten, maar niet gaan joggen of rennen. Consequente stimulatie: Na 1 minuut: "U gaat goed. Nog vijf minuten te gaan." Na 2 min.: "Blijf zo door gaan. Nog 4 minuten te gaan." Na 3 min.: "U gaat goed. U bent al halverwege de test." Na 4 min.: "Blijf zo doorgaan. Nog maar twee minuten te gaan." Na 5 min.: "U gaat goed. Nog één minuut te gaan." Na 5.45 min.: "Over enkele seconden zeg ik dat u mag stoppen. Wanneer ik dat roep, stopt u waar u op dat moment bent en ik kom naar u toe." |

| | |
|----------------|--|
| | <p>Na 6 min.: "Roep 'Stop' (loop naar de patiënt toe en markeer het punt waar hij/zij is gestopt en meet dit op)."</p> <p><u>Insluitingscriterium:</u> De cliënt scoort 3, 4, of 5 op de FAC (en loopt dus zelfstandig, niet in loopbrug en niet op loopband).</p> |
| SCORING: | De afgelegde afstand in meters wordt gemeten. |
| INTERPRETATIE: | <p>Er zijn normwaarden voor de 6-minutenwandelttest voor gezonde volwassenen tussen 40 en 85 jaar. Met behulp van deze normwaarden kan de uitslag van de 6-minutenwandelttest worden geïnterpreteerd door het resultaat van de cliënt uit te drukken als percentage van het voorspelde aan de hand van leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. Een score onder de 82% van wat werd voorspeld wordt gezien als afwijkend.</p> <p>De formule om de normwaarden te berekenen is:</p> <p>Afstand = 218 + (5,14 × lengte [cm] – 5,32 × leeftijd) – (1,80 × gewicht) + 51,31 × geslacht [1 = man, 0 = vrouw]</p> |

Literatuur:

1. Butland R. J. A. et al., *Two-, Six-, and 12- minute walking tests in respiratory diseases*. British Medical Journal 1982, 284: 1607-1608
2. ATS. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Respir Crit Care Med 2002;166(1):111-7.
3. Troosters T, Gosselink R, Decramer M. Six minute walking distance in healthy elderly subjects. Eur Respir J 1999;14(2):270-4.
4. Enright PL, Sherrill DL. Reference equations for the six-minute walk in healthy adults. Am J Respir Crit Care Med 1998;158(5 Pt1):1384-7
5. Wasserman K, Hansen JE, Sue DY, Whipp BJ, Casaburi R. Principles of exercise testing and interpretation. 2nd ed. Philadelphia: Lea & Febiger; 1999.

Score-formulier Zes Minuten Wandelttest

Datum

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Afstand*

Tijd, indien patiënt eerder stopt

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

*Afstand in meters

Opmerkingen 6MW:

bv test niet afneembaar, reden: _____