

2-minuten en 6-minuten wandeltest

Instructie voor de fysiotherapeut

Deze looptesten kunnen worden gebruikt om het fysiek uithoudingsvermogen te meten. De patiënt gaat gedurende de gekozen tijd (2 / 6 minuten) zo comfortabel, maar ook zo snel mogelijk te lopen. Aan de patiënt wordt gevraagd op een zodanige snelheid (zo snel mogelijk) te lopen dat hij/zij aan het eind van de 2 / 6 minuten het gevoel heeft er het maximale uitgehaald te hebben. De therapeut meet de afgelegde loopafstand en optioneel de hartfrequentie. De patiënt mag tijdens de test gebruik maken van een hulpmiddel of orthese.

Doel

De 2-MWT en 6-MWT kunnen voor verschillende doeleinden gebruikt worden:

1. Inventariserend/diagnostisch:

- bepalen van het algeheel fysiek uithoudingsvermogen van de patiënt.
- beoordelen van het gangpatroon van de patiënt.

2. Evaluatief:

- het verschil in score tussen het begin en einde van de behandeling geeft inzicht in de behaalde vooruitgang van de fysieke conditie.

Doelgroep

Respiratoire aandoeningen, knie- heupartritis, hartpatiënten, chronische pijnpatiënten, M. Parkinson, COPD en andere chronische aandoeningen.

Benodigheden

Stopwatch, afgemeten loopruimte (minimaal 20 meter), eventueel loophulpmiddel, orthese patiënt.

Uitvoering

De test dient op een effen terrein te worden afgenomen, bv een gang met voldoende loopruimte, waar de gelopen afstand gemakkelijk kan worden gemeten.

Indien de test wordt uitgevoerd in een uitgezet vierkant, loop dan niet met de patiënt mee of schuin achter de patiënt om niet het tempo te bepalen.

Indien de test wordt uitgevoerd op een loopband, stel dan het hellingspercentage in op 0 % en voer op aanwijzingen van de patiënt, de snelheid op (dit doet de patiënt dus niet zelf).

Na een minuut geeft de onderzoeker aan:

U heeft nu 1 minuut gelopen en nog x minuten te gaan.

U heeft nu 2 minuten gelopen en nog x minuten te gaan. Etc.

15 seconden voor het einde geeft de therapeut de resterende tijd aan en zegt:

Nog 15 seconden, wilt u over 15 seconden direct stoppen als ik dat zeg?

Direct na het stopteken meet de therapeut de afgelegde afstand in meters en noteert deze. Het is mogelijk tijdens deze test ook de hartfrequentie te meten.

Het is van belang dat de patiënt bij elke meting hetzelfde schoeisel draagt en in dezelfde mate wordt aangemoedigd.

