

HJÄRTREHAB

SEX MINUTERS GÅNGTEST

Testledaren skall vara legitimerad sjukgymnast med HLR-utbildning och kännedom om HLR rutiner.

6 minuters gångtest är submaximalt och engagerar både central och perifer cirkulation, muskel och ledfunktion. Testet är standardiserat och i enlighet med ATS Guidelines.

Testet utförs i en korridor med så lite störningsmoment som möjligt. Sträckan i Hus 48 är 80 m lång.

Upprepning av testet bör ske ungefär vid samma tid på dagen för att minska dygnsvariation.

- Patienten ska inte värma upp före test.
- Patienten ska ha suttit minst 10 minuter före teststart. Kontrollera/mät puls, saturation och ev. blodtryck. Notera behov av gånghjälpmedel.
- Instruera Borgs skalor: CR-10 och RPE
- Ge en standardiserad instruktion till patienten: Att gå så *långt* som möjligt under 6 minuter. Du ska bli ordentligt ansträngd av att gå fram och tillbaka på den uppmätta sträckan, runda konerna. Det är fritt att stanna och vila eller avbryta, men klockan går – starta igen så fort du kan. Vi samtalar INTE under testets gång.
- Placera patienten på startlinjen.
- Patienten meddelas då 3 respektive 1 minut återstår av testet. Bedöm patienten vid behov - om vila behövs.
- På kommandot STOPP – stannar du och står stilla där du är.
- Skatta på skattningsskalorna, ansträngning - Borg, andfåddhet och bröstsmärta – CR-10.
- **Dokumentera**
 - Puls, innan och efter testet (eventuellt blodtryck och saturation)
 - Skattning enligt Borg och CR-10 skalor
 - Antal stopp/pauser
 - Gångsträckan i meter
- Feedback till patienten.

Att ha med sig:

- Pulslocka
- Tidtagarur
- Skattningsskalor
- Protokoll
- Telefon
- Personlarm

Referenser

1. Gyatt GH, Sullivan MJ, Thompson PJ, Fallen EL, Pugsley SP, Taylor DW, Berman LB. The 6-minute walk: a new measure of exercise capacity in patients with chronic heart failure. *Can Med Assoc J* 1985;132:919-923.
2. American Thoracic Society. ATS statement: Guidelines for the six-minute walk test. *Am J Crit Care Med* 2002;166(1):111-117.
3. Borg GAV. Psycho-physical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc* 1982;14:377-381.
4. Kervio G, Ville N, Leclercq C, Daubert C, Carré F. Intensity and daily reliability of six-minute walk test in moderate chronic heart failure patients. *Arch Phys Med Rehab* 2004;85:1513-1528.
5. Statens folkhälsoinstitut. FYSS, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm, Statens folkhälsoinstitut;2003:kap 4;53-64.