

Testprotocol 6 minuten wandeltest (6 MWT)

Wat is de 6MWT?

De 6MWT is een test waarbij de deelnemers een zo groot mogelijke afstand wandelend aflegt zonder zijn eigen gezondheid in gevaar te brengen.

Eigenschap	Functionele inspanningsvermogen, aerobisch uithoudingsvermogen.
Doelgroep	Chronisch zieken van wie de belastbaarheid voldoende groot is (bewegingsapparaat en cardiaal) om een (submaximale) inspanningstest te kunnen ondergaan met onderlinge afstemming van de behandelend arts of medisch specialist.
Materiaal	Stopwatch, 2 pylonen, meetlint, bloeddruk- en hartfrequentiemeter, scoreformulieren, Borgschaal, potlood, onderleggers, calamiteitenplan, telefoon.
Accommodatie	Oefenzaal of gang van bij voorkeur 30 meter lengte en 1,25 meter breedte; de ruimte moet beschikken over een geschikte vloer (licht verend, geen hoogpolig tapijt, niet te glad in verband met gevaar voor uitglijden). De accommodatie moet goed en snel bereikbaar zijn voor een ambulance. Er moet telefoon aanwezig zijn.
Parcours	Zet voor een parcours met een lengte van 30 meter, 2 pylonen 29 meter uit elkaar. Als de deelnemer met een boog (buiten) om de pylonen heenloopt, legt deze zo telkens afstanden van 30 meter af. Turf het aantal trajecten van 30 meter dat de deelnemer binnen 6 minuten aflegt. Het aantal afgelegde trajecten maal 30 is de in 6 minuten afgelegde loopafstand.
Parameters	De loopafstand uitgedrukt in meters die maximaal kan worden gelopen in 6 minuten, bloeddruk, hartfrequentie, Borgscore.

Testvoorwaarden

De deelnemer mag alleen aan de test meedoen als er een screening heeft plaatsgevonden conform protocol.1 Bij gebleken problemen meldt de testleider aan de deelnemer dat afstemming met de behandelend arts vereist is. De deelnemer moet informatie over bijzonderheden, complicaties en medicatie bij de afname van de test meebrengen en kenbaar maken aan de testleider.

De deelnemer moet van tevoren duidelijke informatie krijgen over de test. Hierin wordt aangegeven dat er een wandeltest wordt uitgevoerd die 6 minuten duurt en dat er voorafgaand aan de test een oefentest wordt gedaan die eveneens 6 minuten duurt, gevolgd door een periode van rust.

De wandeltest wordt uitgevoerd om een indicatie te krijgen van het functionele duuruithoudingsvermogen en/of de trainingsprogressie. Het is verstandig dat de deelnemer tijdens het uitvoeren van de test sportkleding en sportschoenen draagt, of in ieder geval kleding en schoeisel waarin de deelnemer comfortabel kan bewegen en niet gehinderd wordt.

De 6MWT is een veilige test. De te verwachte klachten achteraf beperken zich tot stijfheid van de musculus tibialis anterior, die spontaan verdwijnt na twee dagen. Verder zijn geen noemenswaardige klachten te verwachten.

Indien de deelnemer zich op de dag van de test of in de dagen voorafgaand aan de test niet goed voelt of gevoeld heeft, kan de deelnemer niet aan de test deelnemen. Indien er in de afgelopen periode complicaties

zijn opgetreden of indien de deelnemer klachten heeft, moeten deze worden gemeld aan de testleider. Ook is het goed als de deelnemer angstige gevoelens meldt of het laat weten als er sprake is van angst om zich in te spannen.

De temperatuur in de testruimte dient 16 tot 24 °C te bedragen, met een luchtvochtigheid van 40 tot 70 procent. De testruimte moet goed

geventileerd zijn. De gebruikte testapparatuur moet goed geijkt en onderhouden zijn.

Er moet een goed calamiteitenplan zijn. De testleider moet voldoende geschoold zijn in het afnemen van de tests, het begeleiden van bewegingsactiviteiten voor chronisch zieken, Eerste Hulp bij Ongevallen (EHBO) en reanimatie (inclusief herhalingslessen).

De testleider moet voldoende verzekerd zijn (voor aansprakelijkheid) voor het afnemen van inspanningstests bij chronisch zieken.

Instructie voor de testleider

- De testleider beslist of iemand voor testdeelname in aanmerking komt.
- Informeer altijd naar de gebruikelijke contra-indicaties voor het uitvoeren van inspanningstests (koorts, acute klachten, blessures aan het bewegingsapparaat enzovoort). Vraag de deelnemer, voorafgaand aan de test, hoe de deelnemer zich voelt en of er in de afgelopen weken bijzondere omstandigheden of complicaties zijn opgetreden. Informeer naar evenwichtsproblemen en of de deelnemer in het afgelopen jaar meer dan eens gevallen is.
- Maak aan de deelnemer duidelijk dat deze tijdens de oefentest en tijdens de eigenlijke test verschijnselen van overbelasting en/of klachten altijd moet melden. Geef aan dat de deelnemer op elk gewenst moment met de test kan stoppen, maar dat het, indien mogelijk, verstandig is om niet abrupt de inspanning te stoppen. Geef aan dat het vaak beter is om op een laag niveau de belasting voort te zetten. Leg uit dat ook tekenen van duizeligheid of misselijkheid en buiten adem raken dienen te worden gemeld.
- Doe voorafgaand aan de test een oefentest van 6 minuten, gevolgd door een periode van rust. Geef duidelijk aan dat de oefentest net zo lang duurt als de test zelf. Indien de oefentest voor laag belastbare hartpatiënten niet mogelijk is, laat u deze achterwege.
- Geef elke minuut aan de deelnemer een aanmoediging en een tijdsindicatie, zodat de deelnemer kan inschatten hoe lang de inspanning nog zal duren. Hierdoor leert de deelnemer de krachten beter te verdelen tijdens de wandeltest.
- Bouw de belasting zeer geleidelijk op. Begin bij matig belastbare patiënten (maximale belastbaarheid < 8 MET's, te beoordelen aan de hand van de MET's-tabel) die een chronische aandoening hebben, met wandelen in een laag tempo.

Aandachtspunten

- Als deelnemers ervaring hebben met de Borgschaal, kan men aangegeven dat de belasting tijdens de 6MWT maximaal op een Borgscore 16 tot 17 mag liggen (op een schaal van 6 tot 20).
- Bij deelnemers die een maximale of symptom-limited inspanningstest hebben uitgevoerd en die op de hoogte zijn van de maximale hartfrequentie, kan als bovengrens 75 tot 80 procent worden aangehouden van de maximale hartfrequentie (die tijdens die test is bereikt). Hierbij is van belang dat de medicatie en de dosering ervan die de deelnemer gebruikt op het moment van afname van de test, overeenkomen met die tijdens de eerder uitgevoerde maximale of symptom limited inspanningstest; met name ten aanzien van medicijnen die de hartfrequentie beïnvloeden zoals β -blokkers.
- Wees tijdens het uitvoeren van zowel de oefentest als de eigenlijke test continue alert op verschijnselen van overbelasting.
- Na afloop van de test moeten de deelnemers enkele minuten in een laag tempo 'uitwandelen', indien mogelijk.
- Houd de deelnemer ook na het stoppen van de inspanning goed in de gaten, zelfs als deze zich terugtrekt of naar het toilet gaat.

Afname van de test

- Meet zowel voorafgaand als na afloop van de test hartfrequentie en bloeddruk om een beter beeld te krijgen van het inspanningsvermogen van de deelnemer.
- Geef de volgende instructie aan de deelnemer.

Instructie aan de deelnemer

‘Tijdens deze wandeltest is het de bedoeling dat u zo ver mogelijk wandelt (in 6 minuten). Tijdens de test wordt genoteerd hoe vaak u het, door 2 pylonen aangegeven, traject aflegt. Loop in een boogje buiten de pylonen om, maak geen scherpe bochten. U mag zelf het tempo bepalen, maar het is de bedoeling dat u binnen 6 minuten zo ver mogelijk komt.

Ik zal u geregeld een tijdsindicatie geven, zodat u weet hoe lang de test nog zal duren. Dit kan u helpen bij het bepalen van het tempo. Indien u klachten krijgt, mag u weer wat trager gaan wandelen; u mag dan ook stoppen. De tijd loopt wel gewoon door, de test duurt dus steeds 6 minuten.

Indien u klachten heeft, moet u dat aan mij melden. U moet ook melden als u tekenen krijgt van duizeligheid, misselijkheid, abnormaal sterk buiten adem raakt of als u hartkloppingen voelt.

Zoals gezegd, u kunt de test op elk moment stoppen. Na afloop van de wandeltest geef ik een signaal, waarna u nog enkele minuten op een laag tempo kunt uitwandelen.’

- Vraag de deelnemer na afloop van de test om met een cijfer op de Borgschaal de subjectief ervaren inspanning aan te geven.
- Geef na de eerste test 15 minuten rust aan de deelnemer. Geef het eerste resultaat aan de deelnemer en leg uit dat de meeste deelnemers nog verder kunnen komen in een tweede test, omdat ze nu beter weten wat ze mogen verwachten. Herhaal de test.

Interpretatie van de meetresultaten

De interpretatie van de meetresultaten kan worden gedaan op basis van berekende voorspelde waarden die rekening houden met geslacht, leeftijd, gestalte en gewicht.