

		<b>Medisinsk serviceklinikk</b>		<b>Retningslinje</b>	
<b>6 minutters gangtest - Fysioterapi SEF SSHF</b>				Side 1 av 3	
Dokument ID: <b>II.MSK.SEF.2.2.1-7</b>		Godkjent dato: <b>20.12.2023</b>	Gyldig til: <b>20.12.2025</b>	Revisjon: <b>7.06</b>	

Medisinsk serviceklinikk/Sosionom, ergoterapi, fysioterapi/Pasienter og brukere/Fysioterapi/Fysioterapitiltak

Retningslinjen gjelder for pasienter som skal utføre 6 minutters gangtest.

#### Hensikt:

Evaluering av fysisk form  
 Enkel test for arbeidstoleranse/yteevne  
 Test for surstofftilpasning under aktivitet

#### Testområde:

To kjegler settes opp med minimum 15 meters mellomrom, anbefalt avstand er 30 meter. Det markeres med tape for hver meter. Det bør også være en stol tilgjengelig slik at pasienten kan sette seg ned hvis behov. Pasienten kan bruke ganghjelpemidler hvis nødvendig. Det anbefales å gjennomføre to tester da det er stor læringseffekt, spesielt dersom testen skal benyttes for å måle endring over tid. Det bør være minimum 30 minutter mellom testene.

#### Utstyr:

Oppmerket bane med kjegler og tape  
 Stol  
 Pulsoksymeter  
 Stoppeklokke  
 Gangtestskjema  
 Penn  
 Borg CR 10  
 Eventuelt bærbart oksygen  
 Eventuelt ganghjelpemiddel  
 Telefon for å tilkalle øyeblikkelig hjelp

#### Fremgangsmåte:

- Fyll ut skjemaet med tilgjengelig informasjon som aktuelle medisiner, ganghjelpemidler, oksygen i forkant.
- Pasienten skal sitte i ro på en stol i nærheten av startstedet for testen når du noterer ned SpO2 og hjertefrekvens (HF). Pasienten introduseres for Borg CR 10.
- SpO2 og HF noteres for hvert minutt av testen. Laveste oksygenmetning underveis i testen registreres på skjemaet.
- Testleder går bak pasienten for ikke å påvirke ganghastigheten til pasienten, men kunne registrere SpO2 underveis.
- Dersom pasienten tar pauser skal det noteres antall og varighet. Årsak kan kommenteres i kommentarfeltet. Totalt antall pauser og tid noteres på skjemaet.
- Testen anbefales avsluttet dersom  $SpO_2 \leq 80\%$ .
- Når testen er avsluttet skal pasienten sette seg. Restitusjonstiden noteres (tiden det tar til oksygenmetningen er den samme som før pasienten begynte å gå).

Utarbeidet av: <b>Anne Kristine Brekka, Marthe Vinterhus Høiberg, Marianne Smith</b>	Fagansvarlig: <b>Camilla Moland og Siren Vaaler</b>	Godkjent av: <b>Per Kristian Andersen</b>	
---	--	--	--

 SØRLANDET SYKEHU		<b>6 minutters gangtest - Fysioterapi SEF SSHF</b>			<b>Side: 2</b> <b>Av: 3</b>
Dokument-id: II.MSK.SEF.2.2.1-7	Utarbeidet av: Anne Kristine Brekka, Marthe Vinterhus Høiberg, Marianne Smith	Fagansvarlig: Camilla Moland og Siren Vaaler	Godkjent dato: 20.12.2023	Godkjent av: Per Kristian Andersen	Revisjon: 7.06

Medisinsk serviceklinikk/Sosionom, ergoterapi, fysioterapi/Pasienter og brukere/Fysioterapi/Fysioterapitiltak

- Pasienten skal angi grad av dyspne etter Borg CR 10 for hvor anstrengende testen var fra 0-10, og bli spurt hva som begrenset gangdistansen.
- Total gangdistanse noteres på skjemaet.
- Testskjemaet ligger som frase under avdelingsfraser på fysioterapiavdelingen.

**Instruksjon:** ” Du skal nå gå i 6 minutter rundt disse to kjeglene. Målet med denne testen er å gå så langt som mulig på 6 minutter, ergo må du gå så fort du klarer. Jeg kommer til å gi beskjed for hvert minutt som går (og kommer også da til å spørre om pulsen din). Du får ikke lov til å jogge eller løpe. Er du klar? Klar, ferdig, **GÅ!**”

Tell antall runder pasienten går.

1 min: ”Da har du gått i 1 min. Dette går bra.”

2 min: ”Da har du gått i 2 minutter. Fortsett i dette tempoet.”

3 min: ”Da har du gått i 3 minutter. Dette går bra.”

4 min: ”Da har du gått i 4 minutter. Fortsett i dette tempoet.”

5 min: ”Da har du gått i 5 minutter, 1 minutt igjen. Dette går bra.”

15 sek igjen: ”Nå kommer jeg snart til å fortelle deg at du skal stoppe, og når jeg gjør det kan du bare bli stående på stedet og så kommer jeg bort til deg.”

6 min: ”Stopp!”

Ikke gi noen annen form for oppmuntring til pasienten. Hvis pasienten trenger en pause, si: ”Du kan hvile litt hvis du ønsker det, og så fortsette å gå så snart du klarer det.” Ikke stopp klokken. Hvis pasienten stopper underveis og ikke orker å fullføre, noter ned gangdistansen, tiden og grunnen til at pasienten stoppet.

**Fordeler ved testen:** Kjent og funksjonell aktivitet for pasienten, få kontraindikasjoner, lett å administrere, måler endring ved retest, lite utstyr, testen har gode måleegenskaper (reliabilitet, validitet og sensitivitet for endring).

**Ulemper ved testen:** Påvirkbar ved oppmuntring/motivasjon, forbedring ved læring/repetisjon.

**Kontraindikasjoner ved belastningstester:** SpO<sub>2</sub> ≤ 85% i hvile i romluft, hjerteinfarkt (første 3-5 dager), ustabil angina, ukontrollert arytmier som gir symptomer eller hemodynamiske påvirkninger, ukontrollert astma, lungeødem, akutt respirasjonssvikt, synkope, aktiv endokarditt, akutt myokarditt eller perikarditt, symptomatisk alvorlig aortastenose, ukontrollert hjertesvikt, akutt lungeemboli eller lungeinfarkt, DVT i underekstremitetene, mistanke om disseksjon av aneurisme, akutt ikke-hjertelungerelatert sykdom som påvirker fysisk form eller kan bli forverret av aktivitet (infeksjon, nyresvikt), psykisk funksjonsnedsettelse som påvirker samarbeidsevnen.

**Relative kontraindikasjoner:** Signifikant pulmonal hypertensjon, stenose av venstre hovedstamme, moderat stenose av hjerteklaff, alvorlig ubehandlet hypertensjon i hvile (200mmHg systolisk, 120mmHg diastolisk), takyarytmier eller bradyarytmier, høygradig AV blokk, hypertrofisk kardiomyopati, komplisert svangerskap, elektrolytt ubalanse, ortopediske skader som hindrer gange.

### Referanser:

Norsk oversettelse av standard instruksjoner- Fysioprim.

<https://www.med.uio.no/helsam/forskning/prosjekter/fysisk-form/prosedyre-6-minutter-gangtest.pdf>

ERS field walking test: An official European Respiratory Society/American Thoracic technical standard: field walking tests in chronic respiratory disease. Eur Respir J, 2014;44:1428-1446.

 SØRLANDET SYKEHU	<b>6 minutters gangtest - Fysioterapi SEF SSHF</b>				<b>Side: 3</b> <b>Av: 3</b>
Dokument-id: II.MSK.SEF.2.2.1-7	Utarbeidet av: Anne Kristine Brekka, Marthe Vinterhus Høiberg, Marianne Smith	Fagansvarlig: Camilla Moland og Siren Vaaler	Godkjent dato: 20.12.2023	Godkjent av: Per Kristian Andersen	Revisjon: 7.06

Medisinsk serviceklinikk/Sosionom, ergoterapi, fysioterapi/Pasienter og brukere/Fysioterapi/Fysioterapitiltak

ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 2002; Vol 166:111-117. 2002

Li et al (2007). "Standard reference for the six-minute-walk test in healthy children aged 7 to 16 years". American Journal of Respiratory & Critical Care Medicine. Vol 176(2):174-180.

Geiger et al (2007). Six-Minute Walk Test in Children and Adolescents. The Journal of Pediatrics. Volume 150, Issue 4, april 2007:395-399.