

تست ۶ دقیقه پیاده روی (6MWT)

تست ۶ دقیقه ای راه رفتن یکی از روش های ارزیابی برای پیش آگهی بیماریهاست. این آزمون به پزشک در خصوص برنامه ریزی های درمانی و اقدام برای جراحی کمک خواهد کرد.

- فرد باید در مدت ۶ دقیقه با گام های راحت (سرعت آهسته) پیاده روی کند.
- در آزمون ۶ دقیقه ای پیاده روی، میزان توانایی فرد برای راه رفتن در طول ۶ دقیقه اندازه گیری می شود.
- نمره بدست آمده از این تست، نشان دهنده ظرفیت ورزشی فرد است و پزشک بوسیله آن میزان بهبودی در توانایی ورزش در افراد را بررسی می کند.
- تست پیاده روی ۶ دقیقه ای یک روش ساده و قابل انجام برای ارزیابی توانایی جسمی و سلامتی فرد است که می تواند در ارزیابی و مدیریت بیماری های مزمن و همچنین در ارزیابی سلامت کلی افراد مفید باشد.

تعریف تست ۶ دقیقه پیاده روی

تست ۶ دقیقه پیاده روی (6MWT) جهت اندازه گیری مسافت راه رفتن فرد روی یک سطح صاف در ۶ دقیقه انجام می شود.

این روش آزمونی مفید برای اندازه گیری واکنش تمام سیستم های بدن شامل سیستم تنفسی و قلبی و عروقی، گردش خون و حرکت عضلات در هنگام ورزش می باشد.

هدف از انجام تست ۶ دقیقه پیاده روی

با توجه به اینکه این آزمایش در برگیرنده پیاده روی به عنوان بخشی از زندگی روزمره است، بیش از یک ورزش سنگین سطح عملکرد فرد را نشان خواهد داد.

معمولا هدف پزشکان از انجام آزمون پیاده روی ۶ دقیقه ای، ارزیابی وضعیت بیماران قلبی مانند نارسایی قلبی یا بیماران ریوی مانند آمفیزم، فیبروز ریوی، برونشیت مزمن و فشار خون بالای ریوی می باشد.

به علاوه، پزشکان از این آزمایش پیش از پیوند ریه استفاده می کنند تا توانایی فرد در مقاومت در برابر جراحی را بسنجند.

همچنین برای اندازه گیری ظرفیت ورزشی افراد مسن و کودکان مبتلا به مشکلات مغزی، بیماری های روماتیسمی و بیماری های عصبی استفاده می کنند.

نحوه انجام تست ۶ دقیقه پیاده روی

- اندازه گیری نبض، فشار خون، اکسیژن خون و تنفس پیش از شروع آزمایش
- امکان استراحت (در حالت ایستاده) یا کاهش سرعت در طول ۶ دقیقه
- لزوم اعلام مشکل تنفسی یا درد قفسه سینه در هنگام انجام آزمایش
- یادداشت طول مسیر طی شده در ۶ دقیقه برای تعیین امتیاز

- اندازه گیری مجدد نبض، فشار خون، اکسیژن خون و تنفس

مواردی که پیش از انجام تست باید رعایت شود

- عدم مصرف غذای سنگین
- پوشیدن لباس گشاد و راحت
- عدم مصرف سیگار
- عدم مصرف الکل
- عدم انجام ورزش شدید

سیستم امتیازدهی و مقادیر طبیعی

این امتیازدهی شامل ضرب تعداد دفعات طی شده مسیر در طول آن است. دامنه امتیازات بزرگسالان سالم ۴۰۰ تا ۷۰۰ است. با این وجود عواملی چون سن، جنسیت و بیماری های زمینه ای این میزان را تغییر خواهند داد. هرچه نمره فرد بالاتر باشد، تحمل ورزشی او بیشتر است. نمره پایین نیز با عملکرد ورزشی پایین مرتبط است.

نتایج تست ۶ دقیقه پیاده روی به پزشکان کمک می کند تا اثربخشی درمان را برای افزایش تحمل ورزش ارزیابی کنند. پزشک پس از بررسی نمره فرد، داروها یا برنامه ورزشی او را تغییر خواهد داد. با این وجود پزشک این نمرات را در زمان های مختلف (۶ ماه یا یک سال) بررسی خواهد کرد. آزمون مجدد ممکن است در فواصل منظم یا هر زمانی که پزشک تشخیص دهد که برای اندازه گیری پیشرفت توانبخشی لازم است، انجام شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



تست ۶ دقیقه پیاده روی (6MWT)

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

رویا نیکنام - کارشناس پرستاری
افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده:

دکتر لیلا ظهیری
(متخصص داخلی - فوق تخصص بیماریهای ریه و
مراقبت های ویژه)

منابع:

https://www.physiopeedia.com/Six_Minute_Walk_Test/_6_Minute_Walk_Test#:~:text=The%206%20Minute%20Walk%20Test,compare%20changes%20in%20performance%20capacity.

بهار ۱۴۰۴

EDU-PT-328/A



نحوه انجام تست

۱. آماده سازی - فرد باید در یک محیط مسطح و امن، با مسافتی که اجازه حرکت آزادانه می دهد، راه برود.

۲. پیمایش - فرد باید با سرعت راحت، اما تلاش کافی، در مدت زمان ۶ دقیقه راه برود.

۳. ثبت نتایج - میزان کل مسافتی که فرد در طول ۶ دقیقه طی می کند، ثبت می شود.

نکات مهم:

- فرد می تواند در حین پیاده روی از وسایل کمکی مانند عصا یا واکر استفاده کند.
- در صورت عدم توانایی در تکمیل ۶ دقیقه، میزان مسافت طی شده و زمان آن ثبت می شود.
- در ابتدای تست مشخصات فرد مانند سن، قد، وزن، و فشار خون ثبت می شود.
- میزان تنگی نفس، خستگی، ضربان قلب، و سطح اشباع اکسیژن در ابتدا و انتهای تست ثبت می شود.

پزشک با مقایسه نمرات فعلی و قبلی، افراد را بررسی می کند. در صورت کاهش نمره، این امر نشان دهنده پیشرفت بیماری بوده و در صورت افزایش قابل توجه، اثربخش بودن درمان را نشان می دهد.

خطرات و ایمنی

بر اساس اعلام انجمن ریه آمریکا، پزشکان تست ۶ دقیقه پیاده روی کم خطر می دانند. در واقع تست کننده فرد را از نظر علائم درد قفسه سینه یا مشکلات تنفسی تحت نظر می گیرد.

همچنین اکسیژن و سایر تجهیزات درمانی اورژانسی در صورت نیاز موجود خواهند بود.

آمادگی قبل از انجام تست

- افراد پیش از انجام این تست، وعده غذایی سنگین نخورده یا ورزش سنگینی انجام ندهند.
- پوشیدن لباس و کفش راحت
- مصرف داروهای معمول
- استفاده از لوازم کمکی مانند عصا یا واکر در صورت لزوم

کارهایی که نتیجه تست بهتر را بهبود می بخشد

ورزش و تمرینات استقامتی شامل:

- دوچرخه سواری
- بالارفتن از پله
- پیاده روی (قدم زدن) روی تردمیل