

Protokoll 6 min gangtest

6 minutter gangtest er en test av funksjonell kapasitet som er enkel å administrere, krever lite utstyr og kan gjennomføres innendørs. Testen er blant annet benyttet i et stort forskningsprogram om muskel- skjelettlidelser og fysioterapi i primærhelsetjenesten, kalt [FYSIOPRIM](#). FYSIOPRIM er finansiert av Fond til etter- og videreutdanning i fysioterapi og er forankret ved Seksjon for helsefag, Medfak, UiO. Ett av formålene med prosjektet er å teste ut enkle tester av fysisk form som er mulig å gjennomføre for de fleste og i de fleste situasjoner¹.

Utstyr

To kjebler

Tape

Pulsmåler

Stoppeklokke

Testperson bør ha på joggesko/fritidssko

[Borg skala](#)

Gjennomføring

To kjebler settes opp med minimum 15 meters mellomrom (må tilpasses lokalet, men viktig med samme distanse hver gang). Det markeres med tape for hver meter. Det må også være en stol tilgjengelig slik at testpersonen kan sette seg ned hvis behov. Testpersonen kan bruke ganghjelpemidler hvis nødvendig.

Instruksjon: " Du skal nå gå en gangtest der du skal gå i 6 minutter rundt disse to kjeblene. Målet med denne testen er å gå så langt som mulig på 6 minutter, **ergo må du gå så fort du klarer**. (Du har lov til å senke farten, stoppe og eventuelt sette deg ned hvis det er behov for det, men fortsette å gå så snart du orker det) Jeg kommer til å gi beskjed for hvert minutt som går. Du får ikke lov til å jogge eller løpe. Nå skal jeg vise deg hvordan du skal gå.»

Demonstrér ved å gå en runde selv. Gå hurtig og vis hvordan man raskt går rundt kjeblen.

«Er du klar? Klar, ferdig, GÅ!».»

Tell antall runder testpersonen 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! Hva er pulsen din?«

Noter puls og antall meter testpersonen har gått.

Ved tidspunkt 6 min. kan testpersonen også bli spurt hvor han/hun er i henhold til Borg skala.

Ikke gi noen annen form for oppmuntring til testpersonen. Hvis testpersonen trenger en pause, si: "Du kan hvile litt hvis du ønsker det, og så fortsette å gå så snart du klarer

¹ <http://www.med.uio.no/helsam/forskning/prosjekter/fysisk-funksjon/index.html>

det.” Ikke stopp klokken. Hvis testpersonen stopper underveis og ikke orker å fullføre, noter ned gangdistansen, tiden og grunnen til at testpersonen stoppet.

Denne guiden er oversatt fritt av FYSIOPRIM fra American Thoracic Society. Du kan lese mer om testen [her](#).

Tolking av resultater:

- Endringen må være på minimum 50 meter for å konkludere med en forverring eller forbedring i gangdistanse. Mindre endringer vil ligge innenfor normalvariasjon for testen. Lengre gangdistanse med samme eller lavere puls er et uttrykk for forbedring av funksjonell kapasitet. Hvis gangavstanden er lik, men pulsen lavere, kan det være et uttrykk for forbedring av funksjonell kapasitet.
- Endring i Borg skala. Hvis testpersonen vurderer seg til å være lavere på Borg skala, kan dette indikere en endring

Hvem passer testen for?

- Testen er laget til bruk i helsetjenesten i klinisk praksis med pasienter.
- Testen kan brukes for alle som er i dårlig fysisk form eller ikke kan jogge/løpe
- Testen kan brukes som verktøy for screening til treningsveiledning, og evaluering av gangdistanse

Merknader:

Blodtrykksmedisin kan påvirke pulsen, og personer som går på blodtrykksmedisin vil ofte ikke få pulsøkning i samme grad

Styrker

- Testen er funksjonell
- De aller fleste klarer å gjennomføre testen
- Testen har gode måleegenskaper (reliabilitet, validitet og sensitivitet for endring)
- Det kreves lite, enkelt og billig utstyr
- Testen kan gjennomføres både inne og ute
- Krever lite forkunnskaper hos de som skal administrere testen
- Testen er lett å forstå

Svakheter

- Testen sier ikke noe om maksimalt oksygenopptak
- Testen sier ikke noe om årsaker eller mekanismer relatert til funksjonell kapasitet

Praktiske tips:

- Testpersoner bør bruke joggesko/fritidssko og ledige klær
- Dersom man ikke har pulsklokke kan testen gjennomføres med manuell pulsmåling, men det kan da være vanskeligere å registrere nøyaktig puls
- Testen bør gjennomføres med en person av gangen, slik at vedkommende får full oppmerksomhet
- Gjennomføringen kan tilpasses omgivelsene, men må gjøres helt likt fra gang til gang for samme testperson