

# KUUDEN MINUUTIN KÄVELYTESTI

Kuuden minuutin kävelytesti mittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön submaksimaalista suorituskykyä.

Tulos auttaa suorituskyvyn suhteuttamisessa arjen tilanteisiin, liikuntasuunnitelman teossa ja fyysisen kunnon kehittymisen seurannassa. Testi voidaan tehdä ryhmänä tai yksilöllisesti.

**Testipaikka** Testi kävellään vakio-olosuhteissa. Se on hyvä tehdä sisätilassa, tasaisella alustalla ja samaan kellonaikaan. Testi tehdään ilman alkuverryttelyä. Kävelyradan tavoitepituus on 30 metriä. Kirjaa suoran pituus. Merkitse suora lattiaan teipillä kolmen metrin välein, lähtöviiva ja kääntymispaikka merkitään. Tuolit asetetaan lähtöpaikan lähelle.

**Ennen testiä** kerro testin tarkoitus ja toteutustapa. Tarkista testattavalta testin vasta-aiheet. Ohjaa kuormittuneisuutta (RPE 6-20) ja oireen voimakkuutta (RPE1-10) kuvaavien asteikkojen ja sykemittarin käyttö. Kiinnitä kävelijälle sykemittari ja verenpainemittarin mansetti, joka saa jäädä käsivarteen kävelyn ajaksi. Jos testiä on harjoiteltu, kirjaa tieto.

Ennen testin alkamista testattava istuu 10 minuuttia. Mittaa ja kirjaa syke, verenpaine (vain tässä kahden mittauksen keskiarvo) ja hengitystaajuus. Mittaa samat tekijät seisten juuri ennen kävelytestiä. Näin selviää mahdollinen ortostaattinen verenpaine. Kävelijä arvioi oireen voimakkuuden ja kuormittumistuntemuksen välittömästi ennen lähtöä.

**Testin toteutus** Testin kokonaisaika on 22 minuuttia (= 10 minuutin lepo ennen testiä, kävelytesti 6 minuuttia ja 6 minuutin palautuminen). Anna seuraava ohje: ”Testissä on tarkoitus kävellä niin pitkälle kuin mahdollista kuuden minuutin aikana. Kuusi minuuttia on pitkä aika, joten todennäköisesti hieman hengästyit ja väsyit. Voit hidastaa kävelyä, pysähtyä ja levätä hetken, jos siltä tuntuu.” Kävely alkaa. Käynnistä kello. Kannustaminen on sallittua vakioidulla tavalla, sillä kannustuksella on merkitystä kävelymatkan pituuteen.

Kirjaa syke, kuormitustuntemus, oireen voimakkuus, verenpaine ja hengitystaajuus. Kirjaa uloshengityksen huippuvirtaus (PEF) ja happisaturaatio (Sao<sub>2</sub>) tarvittaessa. Kirjaa kierrosmerkintä aina, kun kävelijä ylittää lähtöviivan. Ilmoita testiin kulunut aika minuutin välein. Jos kävelijälle ilmaantuu oireita, kirjaa niiden voimakkuus.

**Testin keskeyttävät syyt** rintakipu tai rytmihäiriötuntemus,  
voimakas hengenahdistus  
voimakas alaraajakipu  
ihon kalpeus tai harmaus  
huimaus, vaikeuksia tasapainon ylläpitämisessä  
kohtuuton väsymys tai uupumus

Testin päättyessä mittaa seisten välittömästi syke, verenpaine, hengitystaajuus sekä tarvittaessa PEF ja happisaturaatio seisten. Testattava arvioi kuormittumistuntemuksen ja oireen voimakkuuden. Kirjaa pysähtymispaikan metrimäärä.

Tämän jälkeen seurataan palautumista 6 minuutin ajan, jolloin kävelijä istuu ja testaajaa mittaa samat tekijät 1, 3 ja 6 minuutin kohdalla testin päättymisestä. Onnittele hyvästä suorituksesta.

**Testisovellukset** Ohjetta voidaan soveltaa, jotta kaikilla on mahdollisuus tehdä oman toimintakyvyn mukainen suoritus. Haluttaessa tarkempaa tietoa hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnasta testin aikana, kirjataan happisaturaatio ja uloshengityksen huippuvirtaus esimerkiksi **sydämen vajaatoimintaa sairastavalta**. Mittaa happisaturaatio joka minuutilla. Mittaa PEF juuri ennen kävelyä seisten, kävelyn päätyttyä ja päättymisen jälkeen 1, 3 ja 6 minuutin kohdalla. Seuraa **sepevaltimotautia sairastavalta** minuutin välein oireen voimakkuutta, kuormitustuntemusta ja sykettä.

**Tulosten tulkinta** Testitulos on kävelty matka metreinä.

Kävelytestin tulos = kierrosten lukumäärä x kierroksen pituus + vajaan kierroksen pituus

Kaavojen avulla voidaan laskea suuntaa-antavia viite-arvoja.

Kaava 40 -80-vuotiaille ilman harjoittelua.

Miehet:  $(7,57 \times \text{pituus}_{\text{cm}}) - (5,02 \times \text{ikä}_{\text{v}}) - (1,76 \times \text{paino}_{\text{kg}}) - 309 \text{ m.}$

Naiset:  $(2,11 \times \text{pituus}_{\text{cm}}) - (5,78 \times \text{ikä}_{\text{v}}) - (2,29 \times \text{paino}_{\text{kg}}) + 667 \text{ m.}$

Viitearvojen alarajat saadaan vähentämällä kaavan arvosta miehillä 153 m ja naisilla 139 m.

Kaava 50- 85- vuotiaille, jos testiä on harjoiteltu.

$218 + (5,14 \times \text{pituus}_{\text{cm}} - 5,32 \times \text{ikä}_{\text{v}}) - (1,80 \times \text{paino}_{\text{kg}} + 51,31 \times \text{sukupuoli}).$  Mies = 1 ja Nainen = 0

Anna palaute testattavalle mm. oireettomasta liikunnasta, sopivasta kuormitustuntemuksesta ja hengästymisestä. Korkeinta oireetonta syke- ja kuormittumisen RPE-lukemaa voidaan pitää turvallisina kestävyysliikunnan harjoittelun tehoina. Tulkitse testin tuomaa tietoa arjen askareisiin.

### **Ehdottomat vasta-aiheet**

herkästi ilmaantuvat sydänoireet (NYHA 4 tai CCS 4), akuutti tulehdus sydäninfarkti viimeisen kuukauden aikana, verenpaine yli 180/100mmHg epästabili angina pectoris kuukauden sisällä, eikä potilaalle ole tehty revaskularisaatiota  
alle kolme viikkoa akuutista sydämen vajaatoiminnasta, happisaturaatio alle 90 %.

### **Suhteelliset vasta-aiheet**

korkea leposyke (yli 120), verenpaine yli 160/100 mmHg  
rasituksessa ilmenevä rytmihäiriö

### **Tarvittava välineistö**

mittanauha, teippiä, kääntöpaikkamerkit, tuoli lepoa varten  
sekuntikello, kynä ja lomake  
RPE-taulukot, sykemittari, verenpainemittari  
taskulaskin tai viitearvoviuhka  
rintakipua helpottava lääkitys, puhelin  
automaattinen defibrillaattori, jos käytössä