

Tulppa



6 minuutin kävelytesti

Tulosten tulkinta



Tulosten tulkinta ja viitearvot

- Henkilökohtainen tuloksen muutos tärkeämpi kuin viitearvo
- Yli 70 m muutos kertoo kunnon parantuneen (yleisesti)
- Kuuden minuutin kävelytestin aikana korkeinta oireetonta saavutettua sykettä ja RPE-lukemaa voidaan pitää turvallisena kestävyysliikunnan harjoittelutehona.
- Terveiden viitearvot avuksi
 - Ikä, pituus, paino, sukupuoli
- Tulos ei anna diagnoosia
 - Syke, verenpaine, kuormittuminen, oireet/oireettomuudesta

Testin tulkinta

- Tulos auttaa liikkumaan sopivalla teholla.
- Voit soveltaa testin korkeinta oireeton syketasoa ja kuormituslukua arjen toimintoihin ja liikkumiseen.
- Osa liikunnasta saa olla teholtaan reipastakin. Liikkuessa saa hengästyä.
- Sopiva kuormitustaso on 11–16. Hyvä mittari on myös puheen sujuminen.

Testin tulkinta

- **Kuuden minuutin kävelytestin** aikana korkeinta oireetonta saavutettua sykettä ja RPE-lukemaa voi pitää turvallisena kestävyysliikunnan harjoittelutehona.
- Yleinen suositus maksimaalisena kuormitustuntemuksen (RPE) lukema on 16.
- Testissä kävellyn matkan pituuden perusteella voi arvioida suorituskykyä ja seurata kunnon muutosta.

Testin tulkinta

Liikuntaneuvonnassa testin aikaista sykettä, RPE-kuormitustuntemusta ja mahdollisten oireiden ilmaantumista voi käyttää apuna peilattaessa kuntoutujan suorituskykyä arjen tilanteisiin ja niihin liittyviin suorituskyvyn vaatimuksiin.

