

6 minuutin kävelytesti

Tulosten tulkinta

2021



Tulosten tulkinta ja viitearvot tulppa

- Henkilökohtainen tuloksen muutos on 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

KÄVELYTESTINI TULOS		
PVM	KÄVELEMÄNI MATKA (M)	KORKEIN KUORMITUS

Liikunnalla kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua

Liikkuessa hengitys saa tihentyä ja syke kohota. Tällöin kunto kohentuu ja keuhkojen, sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta paranee.

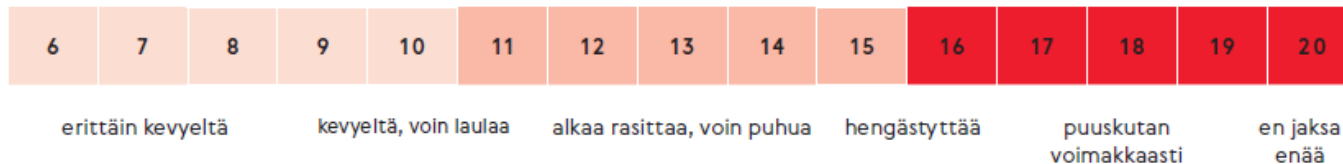


Testin tulkinta

tulppa

- Tulos auttaa liikkumaan sopivalla teholla
- Voit soveltaa testin korkeinta oireetonta 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

Arvioi liikkumisen kuormitusta oheisen asteikon avulla. Liikkuminen tuntuu:



Kaikille sopiva kuormitustaso on välillä 11–16.



Testin tulkinta

tulppa

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

Näin liikun turvallisesti

- Lähdän liikkeelle rauhallisesti lämmitellen (5–15 min) ja päätän liikunnan jäähdytellen. Tehostan liikuntaa omien tuntemusteni mukaan.
- Tunnustelen oloani: liikunnan aikana ja sen jälkeen tulee olla hyvä olo.
- Kysyn lääkäriltä lääkkeitteni vaikutuksesta liikuntaan.
- Kevennän liikuntaa kovalla pakkasella, helteellä ja tuulisella säällä tai jos rasitus aiheuttaa oireita.
- Liikkuminen on ollut sopivan kuormittavaa, kun se ei uuvuta ja tunnen virkistyneeni.

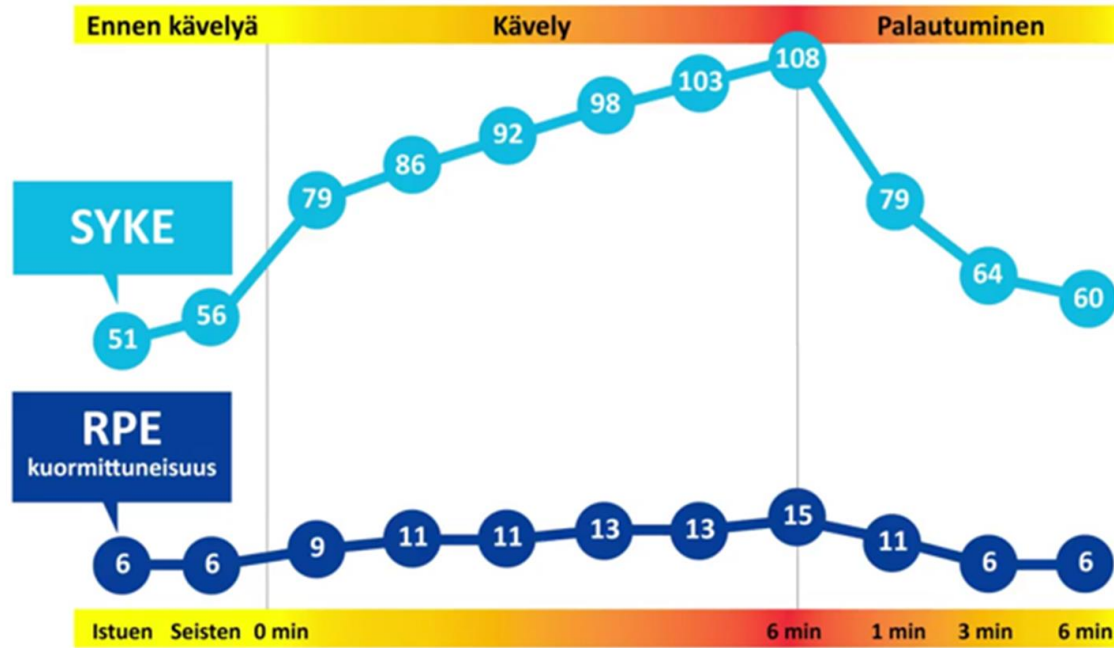


Testin tulkinta

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

Kuva: Sydänliitto/Anna Kara







tulppa
tietoa taitoa ja tukea