**Protocol zes Minuten Wandel Test (6MWT)**

De 6MWT wordt in de context van gezondheidsgerelateerde fysieke fitheid gebruikt om de functionele capaciteit te bepalen bij mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke en zintuiglijke beperking met een GMFCS-niveau I en II. Het is van belang dat de test op een betrouwbare manier wordt afgenomen. Om juiste conclusies te trekken over de functionele capaciteit, maar ook om met de resultaten de juiste maatregelen te treffen. Voor mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke en zintuiglijke beperking is een aangepast protocol ontwikkeld (Waninge et al, 2011\*). Dit naar aanleiding van het oorspronkelijke protocol van Butland et al (1982)[[1]](#footnote-1). Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke en zintuiglijke beperking eerst twee keer moeten oefenen met de test, met hartslagmeter om, om een betrouwbaar resultaat van de test te verkrijgen.

Doel

Het doel van dit protocol is het betrouwbaar vaststellen van de functionele capaciteit bij mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke en zintuiglijke beperking met een GMFCS-niveau I en II.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tijdsduur** | Zes minuten en vijf minuten hartslagmeting achteraf. |
| **Materiaal** | * Stopwatch
* Parcours in meters uitgezet (met een meterverdeling op het parcours)
* Methode om vast te leggen hoeveel rondes gelopen zijn
* Pylon om de exacte stopplaats aan te geven
 |
| **Voorwaarden** | * Mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke en zintuiglijke beperking dienen voor een stabiel resultaat van de wandeltest eerst twee keer te oefenen, met hartslagmeter om, voordat de echte test plaatsvindt.
* De cliënten dragen een hartslagmeter om de borst en een horloge waarop de hartslag is af te lezen. Het horloge kan ook door de begeleider worden gedragen. Deze dient dan wel steeds in de buurt van de cliënt te blijven om registratie van de hartfrequentie te garanderen.
* Er dienen een testleider en een vertrouwde begeleider van de cliënt aanwezig te zijn.
 |
| **Parcours** | **Figuur 1** *Voorbeeldparcours van de WT6m*De vorm van het parcours is afhankelijk van de beschikbare ruimte (figuur 1). In een lange smalle ruimte, verdient het wellicht de voorkeur als basis het parcours van de shuttle wandeltest (SWT) te gebruiken of te verlengen.Het verdient de voorkeur de bochten rond te laten lopen in een kwart cirkel, om zo weinig mogelijk snelheid te verliezen in de bochten. De omtrek hiervan bedraagt (als de straal van de cirkel 1 meter is): ¼ (2 pi x R) = ½ pi x R = ½ x 3,14 x 1 = 1,57 meter.Ga voor het uitzetten van het parcours uit van een voldoende grote ruimte in een rustige, lichte omgeving zonder onnodige stoorzenders.Geef na het uitzetten van het parcours de meters aan, zodat de gelopen afstand exact berekend kan worden.  |
| **Procedure** | * Voordat de test begint, kan de begeleider (eventueel met cliënt) een proefronde maken.
* De begeleider geeft het wandeltempo aan, via zijn/haar hand in hand cliënt, zijn/haar hand op hand cliënt of zijn/haar hand onder arm cliënt. Hierbij is het van belang om “samen te bewegen”. Dat betekent uitlokken tot zo snel mogelijk bewegen, echter de cliënt mag niet vooruit worden getrokken. Het verdient dan ook de voorkeur om een bewegingsagoog of fysiotherapeut als begeleider te kiezen.
* Met de start van de stopwatch, wordt op exact hetzelfde moment de stopwatch op het horloge ingedrukt (eventueel door de cliënt). De hartslag wordt vanaf dat moment opgeslagen.
* De cliënt loopt zo snel mogelijk (niet rennen) om zoveel mogelijk afstand te overbruggen in zes minuten. De gelopen ronden worden geteld door de testleider. Plaats direct na zes minuten een pylon waar de cliënt zich op het eindsignaal bevond en meet vervolgens de gelopen afstand.
* Na afloop van de test de cliënt laten zitten.
 |
| **Motivatie** | * Geef complimentjes om de twee à drie trajecten, wissel verbale met non-verbale aanmoedigingen af (bijvoorbeeld een duim omhoog steken, in de handen klappen of een liedje zingen liedje). Geef niet continu aanmoedigingen. Dat kan afleiden.
 |
| **Uitkomst****maat** | * Gelopen afstand in meters. Er is pas sprake van verbetering of verslechtering van de functionele capaciteit, als de cliënt meer of minder dan 115 meter aflegt vergeleken met een eerdere test.
 |
| **Belangrijk** | Als de cliënt een combinatie van de hieronder genoemde verschijnselen vertoont, is het verstandig de test te staken:* overmatig zweten op borst, rug, voorhoofd;
* ernstige kortademigheid, naar lucht happend;
* knalrood hoofd of blauw/paars aanlopen;
* duizeligheid;
* duidelijk verzet.
 |
| **Aanvullende informatie** | De resultaten noteert u op het scoreformulier zes Minuten Wandel Test (6MWT). |

\* Waninge A., [Evenhuis IJ](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22Evenhuis%20IJ%22%5BAuthor%5D), [van Wijck R](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22van%20Wijck%20R%22%5BAuthor%5D), [Van der Schans CP](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=%22van%20der%20Schans%20CP%22%5BAuthor%5D). Feasibility and reliability of two different walking tests in subjects with severe intellectual and sensory disabilities. Accepted for publication in Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, July 2010

1. Aangepast protocol naar Butland RJA, Pang J, Gross ER, Woodcock AA, Geddes DM. (1982) Two-, six- and 12-minute walking test in respiratory disease. British Medical J284: 1607±1608. [↑](#footnote-ref-1)