



## Тест 6-минутной ходьбы

### Описание

Тест направлен на оценку **активности** в терминах МКФ. Домен d4, раздел «Мобильность»: d450—d469 — ходьба и передвижение; d4501 — ходьба на дальние или короткие расстояния (по МКФ, к дальним расстояниям относятся дистанции более 1 км).

Шестиминутный тест является функциональным для людей, которые могут ходить самостоятельно или с использованием технических средств реабилитации (тростей, ходунков). В ходе теста оценивается расстояние, которое человек проходит за 6 минут без посторонней помощи. Тест используется в качестве инструмента оценки функциональной мобильности (ходьбы) — возможности испытуемого перемещаться с помощью ходьбы, — а также в качестве инструмента оценки выносливости.

Тестирование можно проводить на предпочтительной или максимальной скорости.

Во время тестирования рекомендуется проводить измерение частоты сердечных сокращений на момент начала теста (в покое), после его проведения (сразу после нагрузки) и через минуту по его окончании (восстановление в покое). Перед началом и в конце теста можно оценить уровень нагрузки по шкале Борга, пульс и при возможности сатурацию (при наличии пульсоксиметра).

При проведении тестирования технические средства должны быть постоянными от пробы к пробе и должны документироваться для каждого теста. Также данный тест можно проводить с одним испытуемым с различными техническими средствами — для сравнения эффективности перемещения и дальнейшего выбора оптимального технического средства: ходунков или тростей, вида тростей или одной трости.

**ВНИМАНИЕ!** Для этого инструмента оценки по объективным причинам не существует нормальных значений, на которые можно ориентироваться. Поэтому его можно использовать только для того, чтобы оценить прогресс ребенка за период терапии, сравнивая исходный уровень мобильности и уровень мобильности, достигнутый за время терапии.

### Цель тестирования

Оценить функциональную мобильность (ходьбу) — способность перемещаться с помощью ходьбы — и выносливость испытуемого.

Оценить эффективность перемещения с помощью ходьбы, среднюю скорость ходьбы, расстояние, преодолеваемое испытуемым самостоятельно или с использованием технических средств за 6 минут.

Тест может использоваться для оценки эффективности вмешательства.

### Порядок прохождения теста

Испытуемому предлагают пройти как можно большую дистанцию за 6 минут в привычном для него темпе, после чего пройденное расстояние регистрируется. По команде «Марш!» начинается отсчет времени. Как только истекают 6 минут, по команде «Стоп!» испытуемый останавливается.

Испытуемому разрешено останавливаться и отдыхать во время теста. Он должен возобновить ходьбу, когда сочтет это возможным.

Во время ходьбы допускается подбадривание испытуемого.

Секундомер включается по команде «Марш!», — когда испытуемый пересекает линию старта ведущей ногой, — и выключается, когда ведущая нога пересекает линию финиша. Если испытуемый использует для ходьбы технические средства реабилитации, то финишем считается момент пересечения линии ногой, а не техническим средством.

На прохождение теста дается 2 попытки с паузой отдыха между ними продолжительностью 2 минуты. Из двух полученных результатов выбирается лучший.

Во время проведения теста испытуемый может использовать свое техническое средство — ходунки, трости или ортезы. В этом случае обязательно указывается, какое средство было использовано.

В описании результатов теста необходимо отметить условия тестирования: вид поверхности, по которой идет испытуемый (линолеум, плитка или бетон), отвлекающие факторы (шум, количество людей).

## **Оборудование**

1. Таймер;
2. Пространство с разметкой клейкой лентой (маркер дистанции).

## **Исходное положение**

Испытуемый стоит, его носки — перед стартовой линией. При использовании технических средств реабилитации носки тоже должны стоять перед линией.

## **Инструкция**

1. Встаньте перед стартовой линией;
2. По команде «Марш!» начните движение;
3. Необходимо двигаться в течение 6 минут;
4. Идите с привычной скоростью, но не бегите;
5. По команде «Стоп!» остановитесь.

## **Критерии немедленного прекращения теста**

- Боль в грудной клетке;
- Невыносимая одышка;
- Судороги в ногах;
- Нарушение устойчивости;
- Головокружение;
- Резкая бледность;
- Снижение насыщения крови кислородом до 86 %.

## **Ссылки на источники**

- <https://www.seekfreaks.com/index.php/2016/07/05/resource-top-10-walking-tests-for-school-based-pts/>.

