

- assumere l'abituale terapia;
- evitare sforzi fisici intensi nelle 2 ore precedenti il test;
- è consigliata una colazione leggera;
- non eseguire alcuna fase di riscaldamento;
- porti con sé tutta la documentazione clinica ed elenco farmaci.

CONTROINDICAZIONI AL TEST DEL CAMMINO

Il test del cammino prevede controindicazioni di 2 tipi:

- **assolute:** in presenza di angina instabile o Infarto Miocardico Acuto nel mese precedente, aritmie non controllate, sincope;
- **relative:** frequenza cardiaca a riposo maggiore 120 battiti/minuto, ipertensione arteriosa severa (Pressione arteriosa sistolica maggiore di 180 mmHg, Pressione arteriosa diastolica maggiore di 100 mmHg), condizioni di impedimento motorio (es. lombosciatalgia).

Accesso all'ambulatorio di fisiopatologia respiratoria.

L'ambulatorio si trova al piano -1 ambulatorio n. 26 dei poliambulatori, seguendo all'ingresso il **percorso giallo**.

Realizzato dal Personale dell'U.O. con il contributo dei pazienti e parenti, contributo che deriva anche dagli esiti delle segnalazioni raccolte attraverso la scheda di valutazione della Carta dei Servizi.

IRCCS Ospedale Sacro Cuore Don Calabria

Ospedale Classificato e Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto

Via Don A. Sempredoni, 5 - 37024 Negrar di Valpolicella (VR)

Segreteria tel. 045 601 38 85 - segreteria.pneumo@sacrocuore.it

www.sacrocuore.it



UNITÀ CLINICO CHIRURGICA TORACO POLMONARE
U.O.C. DI CHIRURGIA ED ENDOSCOPIA TORACICA
Direttore: Dott. Diego Gavezzoli
SERVIZIO DI FISIOPATOLOGIA RESPIRATORIA



Test del cammino in 6 minuti (6MWT)

CHE COS'È IL TEST DEL CAMMINO?

Il Test del Cammino (6MWT) misura la distanza che un soggetto può percorrere camminando il più velocemente possibile su una superficie piana in 6 minuti, comprese tutte le interruzioni che il soggetto ritiene necessarie.

Viene utilizzato per valutare la **capacità funzionale cardio-respiratoria e muscolare, utile in ambito riabilitativo, cardiologico, pneumologico e geriatrico.**

A CHE COSA SERVE IL TEST DEL CAMMINO?

Il test del cammino serve a valutare la capacità di percorrere una certa distanza e rappresenta una misura rapida per valutare la capacità di svolgere le **normali attività quotidiane** o il grado di limitazione funzionale.

- Valutare la **capacità funzionale globale.**
- Monitorare i **progressi** durante un programma di riabilitazione.
- Valutare l'efficacia di trattamenti farmacologici o interventi chirurgici.
- Prevedere il rischio di eventi clinici in alcune patologie.

Oltre alla distanza percorsa è possibile rilevare l'eventuale comparsa di **variazioni della frequenza cardiaca** e/o di **desaturazioni emoglobiniche**, che assumono particolare rilevanza nel corso di diverse patologie che interessano polmoni e/o cuore.

In base a quanto rilevato è possibile ripetere il test con somministrazione di ossigeno.

COME SI SVOLGE IL TEST DEL CAMMINO?

Lo scopo di questo test è percorrere la maggior distanza possibile in 6 minuti.

Dovrà camminare lungo un percorso stabilito, su una superficie piana, tra i due segnalatori, più volte che può in 6 minuti. Il percorso le verrà illustrato dal Personale sanitario al momento dell'esame.

Se in uso abituale potrà utilizzare i suoi ausili per la deambulazione (bastone, girello...).

Durante il test le sarà posizionato un saturimetro al dito per la rilevazione della SpO2.

L'infermiere la seguirà a breve distanza per non intralciarlo o per non influenzare il suo passo.

Ogni minuto sarà avvisato del tempo passato ed al sesto minuto le sarà chiesto di fermarsi nel punto in cui si trova.

Allo scadere di ogni minuto saranno rilevate la **frequenza cardiaca** e la **saturazione emoglobinica**, oltre al numero di **metri percorsi** durante il test.

Avvisi subito l'Infermiere se, durante il test, accusa malessere o compaiono sintomi nuovi (dolore toracico, vertigini, dispnea importante, ...).

Prima e al termine dell'esame le verranno rilevati i parametri vitali (PA, fc, SpO2) e verrà compilato un breve questionario per valutare il grado di dispnea e di affaticamento muscolare (scala BORG – VAS).

6 minuti sono un tempo lungo per cui dovrà sforzarsi. Potrà rallentare e fermarsi se necessario, ma dovrà riprendere a camminare non appena le sarà possibile.

L'obiettivo è quello di percorrere la **maggior distanza possibile** in 6 minuti, senza correre.

NORME DI PREPARAZIONE DEL TEST DEL CAMMINO

Per eseguire il test del cammino deve:

- utilizzare un abbigliamento comodo e scarpe adeguate;
- non avere smalto sulle unghie;