

TEST DEL CAMMINO

Il test del cammino (walking test, 6MWT) è un test assai semplice per valutare nella pratica l'efficienza cardiorespiratoria di un paziente.

Consiste sostanzialmente in una passeggiata di 6 minuti che il paziente compie alla velocità che spontaneamente decide come la migliore (*self pace*, al proprio passo), monitorando l'ossimetria e la frequenza cardiaca e valutando, all'inizio e alla fine, la pressione arteriosa e la dispnea su una scala di valori (Scala di Borg). Si valuta poi il recupero nei 10 minuti successivi alla fine del cammino.

Il test viene eseguito su un percorso piano di 30 metri da percorrere svoltando intorno a dei paletti posti alle estremità; se del caso, il test può essere eseguito in corso di ossigenoterapia; eventualmente con l'aiuto di un bastone, se di solito il paziente ne fa uso. Durante l'esecuzione del test il paziente può fermarsi, se lo ritiene opportuno: naturalmente il numero e la durata di queste soste dovrà essere considerato nella valutazione del test.

E' prudente sia eseguito non immediatamente dopo i pasti, ma nemmeno completamente a digiuno, con abiti e calzature adeguate.

. - Guida all'Interpretazione clinica del 6MWT: Valori Soglia di interpretazione della capacità funzionale
-
Soggetti sani (<70anni)
Buona capacità funzionale =400-700 metri
Scarsa capacità funzionale < 400 metri
-
Anziani
(over 70): 300 - 400 m
-
Bambini (4-14 aa)
400 - 500 m
-
Cardiopatici
Buona: > 400 metri
Sufficiente: 300- 400 metri. (Suscettibile di incremento attraverso l'ottimizzazione delle terapie e training fisico)
Scarsa:< 300 metri: (valutazione al prolungamento della fase di ricovero e di cura riabilitativa e controlli)
Molto Scarsa: < 200 m. (necessità di cure più aggressive e riabilitazione controllata)