

Instructions |

| Test de Marche de 6 Minutes

Le test de marche de 6 minutes est un test simple qui nécessite un couloir de 30 m, à l'intérieur, au calme, plat et droit. La distance à parcourir doit être de 30 mètres. Sur toute la distance des 30 mètres, des bandes adhésives de couleur seront placées tous les 3 mètres. Le changement de direction sera marqué par un cône. Certaines études ont utilisé des couloirs de 20 et 50 mètres.

Pour la réalisation du test, il est conseillé au participant de :

- porter des vêtements confortables,
- porter des chaussures de marche appropriées,
- utiliser leurs aides de marche habituelles durant le passage du test (orthèse, canne, etc.),
- prendre leurs traitements médicamenteux habituels,
- éviter de faire des efforts importants 2h avant le test.

Pour la réalisation du test, le clinicien pourra :

- Evaluer, chez le participant debout, la dyspnée au repos et la fatigue générale en utilisant l'échelle de Borg qui comprend 12 ou 15 niveaux et qui évalue l'effort perçu par le patient.
- Utiliser l'oxymétrie de pouls (optionnelle). Si elle est utilisée, la saturation et la fréquence cardiaque avant le début du test seront enregistrées.

En accord avec l'American Thoracic Society (ATS), les instructions seront données au participant de la manière suivante : *"Le but de ce test est de parcourir en marchant la plus grande distance possible en 6 minutes. Vous allez faire des allers-retours dans ce couloir durant 6 minutes. C'est un effort long que vous devrez gérer. Vous serez probablement essouffés ou vous commencerez à être fatigué. Vous pouvez ralentir, vous arrêtez, vous reposez si besoin. Vous pouvez vous reposer en vous appuyant contre un mur et repartir dès que vous en êtes capable. Vous ferez des allers et retours autour des cônes. Vous devrez tourner rapidement autour des cônes et de repartir dans l'autre sens sans hésitation."*

Faites une démonstration en faisant vous-même un tour. Marchez et tournez rapidement autour du cône. Alors, dites :

"Êtes-vous prêt à faire pareil ? Je noterai chaque fois que vous passez la ligne de départ. Souvenez-vous que l'objectif du test est de marcher sur la plus grande distance possible en 6 minutes mais sans courir. Commencez maintenant ou dès que vous êtes prêt".

Le patient se positionne derrière la ligne de départ. Le praticien doit se tenir à côté de la ligne de départ durant le test. Le chronomètre est mis en route dès que le patient commence à marcher.

Il ne doit pas avoir aucune discussion pendant que le patient marche. Le même ton de voix doit être utilisé pour donner les phrases types d'encouragement (voir plus loin). Le patient doit être surveillé. Le clinicien doit rester concentré et ne pas perdre le compte des tours.

Après la première minute, vous direz au patient (sur le même ton) : " Vous vous débrouillez bien. Il vous reste 5 min"

Après 2 min, vous direz au patient : "Continuez c'est bien. Il vous reste 4 min"

Après 3 min, vous direz au patient : "Vous vous débrouillez bien. Il vous reste 3 min"

Après 4 min, vous direz au patient : "Continuez c'est bien. Il vous reste 2 min"

Après 5 min, vous direz au patient : "Vous vous débrouillez bien. Il vous reste 1 min"

D'autres mots ou d'autres formes d'encouragements seront évités.

A noter :

- Qu'il n'y a pas d'échauffement avant le test,
- Que 10 minutes avant le début du test, le participant doit être assis sur une chaise située à côté de la ligne de départ. Pendant ce temps, le clinicien recherche les contre-indications éventuelles (se reporter à la section des indications), contrôle que le patient porte des vêtements et des chaussures appropriés et complète la première partie de la fiche ci-dessous.

("ATS statement: guidelines for the six-minute walk test," 2002)

Les éléments suivants doivent être présents sur la fiche d'évaluation :

Compteur de tours (modèle) :

Nom du patient :

N° d'identification du patient :

N° essai de marche :

Evaluateur / Kinésithérapeute :

Date :

Sexe :

Appartenance ethnique :

Taille (en m) :

Poids (en kg) :

Tension artérielle :

Médicaments pris juste avant le test (dose et heure de la prise):

Ajout d'oxygène durant le test : Oui / Non. Débit : L/min

Valeurs en fin du test :

- Heure :
- Fréquence cardiaque :
- Essoufflement (échelle de borg)
- Fatigue (échelle de Borg)
- SpO2 : % %
- Arrêt ou pause avant la fin des 6 minutes : Oui / Non. Si oui, pourquoi ?

Autres symptômes à la fin du test : douleur poitrine, étourdissement, douleur hanche, jambe ou mollet

Nombre de tours (1 tour = 60 mètres) :

Distance réalisée lors du dernier tour (en mètres) :

Distance réalisée en 6 minutes (en mètres) :

Distance théorique : en mètres, % de distance théorique :

Interprétation (comprenant la comparaison avec les valeurs précédentes)

- Un compteur de tour électronique (ou un papier et stylo) doit être utilisé pour compter le nombre de tour que le participant peut faire en 6 minutes

Une fois le test terminé,

- Le participant devra évaluer son essoufflement et sa fatigue générale en utilisant l'échelle de Borg
- La question suivante lui sera posée : « *Avez-vous été limité par quelque chose pour marcher plus ?* »
- Si vous utilisez un oxymètre de pouls, mesurez la saturation O₂ (SpO₂) et la fréquence cardiaque puis retirez le capteur.
- Le nombre de tours doit être reporté sur la fiche
- La distance totale parcourue, arrondie au mètre près doit être calculée et inscrite sur la fiche de report
- La participant sera félicité pour ses efforts et devra s'hydrater avec de l'eau (s'il n'y a pas de contre-indication due à une dysphagie).

La cotation :

- Utiliser un compteur de tour ou un papier crayon pour enregistrer le nombre tours que le patient peut faire en 6 minutes.
- La distance parcourue, le nombre et la durée des pauses pendant les 6 minutes seront évalués.
- Les scores sont compris entre 0 mètre ou équivalent pour les participants qui ne marchent pas et la limite biologique maximale pour un sujet adulte sain (environ 900 mètres).

Traduction : Jean-Philippe Regnaud, Antoine Zaczyk