

12 minuten looptest (12 MWT)

Doel van de test:

Diagnostisch, prognostisch, evaluatief/effectiviteit en/of inventariserend.

Wat meet de test:

Het analyseren van het gangpatroon, loopsnelheid en uithoudingsvermogen.

Insluitcriteria:

Patiënt scoort minimaal 3, 4 of 5 op de FAC (hij moet dus zelfstandig kunnen lopen met orthese of loophulpmiddel, maar zonder hulp van derden).

Benodigheden:

Ruime wandelgang/loopband, stopwatch, meetlint, orthesen/loophulpmiddelen van de patiënt.

Uitvoering van de test:

Met deze test wordt het uithoudingsvermogen uitgedrukt in het aantal meters dat de patiënt maximaal in 12 minuten kan afleggen. De test kan worden uitgevoerd in een gang of oefenzaal waarvan de lengte bekend is. De patiënt wordt geïnstrueerd om in wandelpas binnen afgesproken tijd zoveel mogelijk meters af te leggen. Daarbij mag hij wanneer hij dit nodig acht eventueel rustpauzes of tempowisselingen inlassen. Aan het einde van de test moet de patiënt het gevoel hebben dat hij zijn uiterste best heeft gedaan. Om een indruk te krijgen van de belasting van het cardiovasculaire systeem door inspanning kan vooraf, direct na de inspanning en 2 minuten na de afloop van de inspanning de pols worden geteld. Tevens geeft de patiënt zelf aan hoe groot de belasting in de test voor hem was via de borg-schaal.

De resultaten worden door het gedrag van de testleider beïnvloed en derhalve moet dit gedrag gestandaardiseerd worden. Wanneer de patiënt tijdens de test wordt aangemoedigd en er tussentijden worden doorgegeven, moet dat bij elke volgende test ook worden gedaan.

Om een betrouwbare uitgangswaarde te verkrijgen moet de meting minimaal 2-3 keer worden uitgevoerd. De eerste test is niet representatief omdat onbekendheid met de test en ook de leereffecten een rol spelen bij het resultaat. De test heeft als voordeel dat hij eenvoudig is, aansluit bij de dagelijkse activiteiten en goed reproduceerbaar is. Bij herhaald testen is er slechts een kleine progressie, ongeveer 3%, van het meetresultaat. De 12-minuten looptest heeft een iets hogere sensitiviteit en betrouwbaarheid en discriminerend vermogen dan de 6-minuten looptest.

Scoreformulier

12- minuten wandeltest

Naam patiënt:

Naam behandelaar:

datum	onderzoeker	rustpols slagen per minuut (s/m)	inspannings pols (s/m)	BABI (beats above baseline index)	afstand (meters)	loop- hulpmiddel	orthese	cardiale medicatie