

UKK 6 minuutin –kävelytestin turvallisuus ja soveltuvuus väestötestaukseen

Katriina Ojala, liikuntasuunnittelija, LitM

Pauliina Husu, erikoistutkija, TtT



Testin turvallisuus

- **Ennen testiä**

Testattavalle annettavat valmistautumisohteet:

- Vältä alkoholia ja raskasta fyysistä rasitusta jo testiä edeltävänä päivänä.
- Vältä raskasta ateriointia, tupakointia sekä kahvin, teen, kola- ja energiajuomien nauttimista 2–3 tuntia ennen testiä.
- Ota mukaasi sisäliikuntaan soveltuva asu ja tutut lenkkitossut.



Terveyskysely

- Lyhyellä terveyskyselyllä pyritään tunnistamaan henkilöt, joille testin aiheuttama fyysinen rasitus voi aiheuttaa terveysriskin.
- Kyselyllä selvitetään, onko testattavalla henkilöllä terveydellisiä rajoituksia testin suorittamiseen tai käyttääkö hän testitulokseen ja sen tulkintaan vaikuttavia lääkkeitä.
- Lisäksi kysytään testattavan henkilön nykyisiä liikkumistottumuksia, jotka auttavat testituloksen tulkinnessa ja liikunnan annostelussa.
- Kyselytietoja voi tarvittaessa tarkentaa haastattelemalla.



Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain?

1. Kuinka paljon kestävyystyyppistä liikuntaa sinulle on kertynyt viimeisen kahden kuukauden aikana?

Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista a–d. Merkitse ruutuihin, kuinka monta kertaa ja tuntia viikossa kyseistä liikuntaa sinulle kertyi. Ota huomioon säännöllisesti viikoittain toistuva kestävyystyyppinen liikunta. Jos et liiku säännöllisesti viikoittain juuri lainkaan, ympyröi vaihtoehto a.

- a ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko
- b verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___ minuuttia viikossa
- c ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa
- d voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
___päivänä viikossa, yhteensä ___tuntia ___minuuttia viikossa



Esimerkki terveyskyselystä

2. Onko sinulla jokin aineenvaihdunta-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?

kyllä ei

Jos kyllä, mikä? a) diabetes, b) sydänsairaus, c) astma d) muu, mikä?

3. Esiintyykö sinulla rintakipua tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana?

kyllä ei

4. Onko sinulla jokin tuki- ja liikuntaelimestön sairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi?

kyllä ei

Jos kyllä, missä? a) selkä, b) lonkka, c) polvi, d) nilkka e) muu, mikä?

5. Onko sinulla huimausta tai pyöräytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumistasi?

kyllä ei

Jos kyllä, tiedätkö mistä se johtuu?



6. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin?

kyllä

ei

Jos kyllä, mikä?

7. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä?

kyllä

en

Jos kyllä, mitä?

8. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tarttuvaa tautia (flunssa, yskä, kuume)?

kyllä

en

Jos kyllä, mitä?

9. Onko suvussasi jollekin sattunut äkillinen sydäntapahtuma alle 60 vuoden iässä?

kyllä

ei



Testistä poissulkeminen

- Jos testattava vastaa kaikkiin terveydentilaa koskeviin kysymyksiin ”ei”, hän voi osallistua testiin turvallisesti.
- Jos hän vastaa ”kyllä” tartuntatautia koskevaan kysymykseen (nro 8), siirretään testiä, kunnes oireiden päättymisestä on kulunut ainakin viikko.
- Ehdottomia vasta-aiheita testille ovat epästabiili rintakipu ja sydäninfarkti viimeisen kuukauden aikana sekä muut selittämättömät tai epästabiilit oireet.
- Tapauskohtaisesti harkittavia vasta-aiheita ovat kohonnut verenpaine ja tuki- ja liikuntaelimestön oireet.



Testin aikana

Testaaja seuraa testattavan testisuoritusta ja vointia koko testin ajan.

Näkö- ja puheyhteys testattavaan säilyy.

Testi keskeytetään, jos testattavalla ilmenee seuraavia oireita:

- rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- jalkakrampit
- hoipertelu
- kalpeus/harmaus.



Suomi 100 KunnanKartta -väestötutkimus

- Terveyskuntotestit
 - hartiasseudun liikkuvuus
 - muunneltu punnerrus
 - **6 minuutin kävelytesti**
- osallistujia perusotoksessa 1724
- keski-ikä 49,9 vuotta (vaihteluväli 20-69 v.)
- miehiä 732 (42,5 %), naisia 992 (57,5 %)



KunnonKartta-tutkimus: 6 minuutin kävelytesti

	Tehtiin onnistuneesti	Tehtiin ohjeesta poiketen	Ei onnistunut	Poissuljettu
Miehet, n=762	93,2 %	0,3 %	0 %	6,6 %
Naiset, n=992	95,6 %	0,1 %	0,4 %	3,9 %
Ikä (v), ka (keskihajonta)	49 (13)	66 (2)	55 (12)	58 (10)



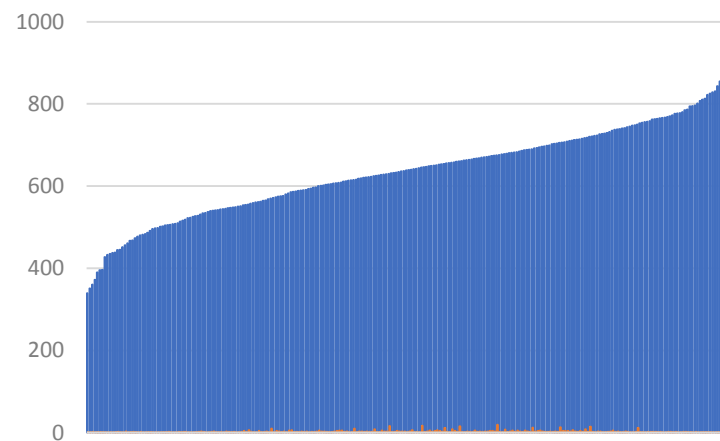
Yleisimmät poissulkusyyt

- Akuutit terveysongelmat (esim. flunssa, äskettäinen tapaturma).
- Tuki- ja liikuntaelinvaivat (polvi, lonkka, selkä).
- Sydän- ja verenkiertoelimistön oireet/sairaudet (korkea verenpaine).



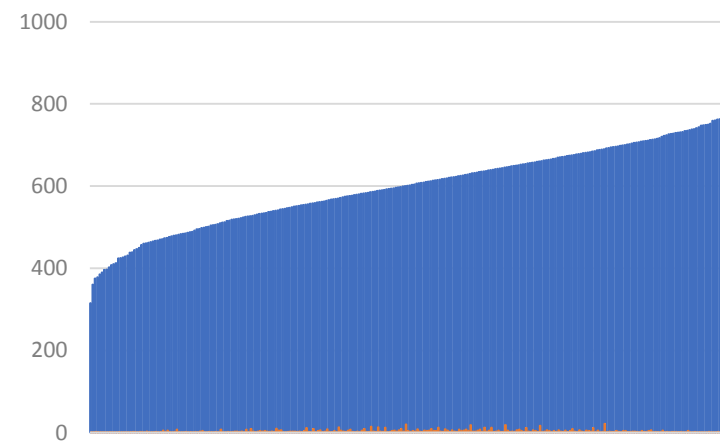
Onnistuneiden testisuoritusten jakautuminen

m Miehet



n=682
Vaihteluväli 339-918 m
Keskiarvo 644 m (SD 82)

Naiset



n=948
Vaihteluväli 315-830 m
Keskiarvo 608 m (SD 74)



Suosituksia testin toteuttamiseen

- Selkeät poissulkukriteerit.
- Selkeät kriteerit onnistuneelle suoritukselle.
- Vakio pituinen kävelyrata (tarkka matka).
- Vakioitu lämmittely /harjoittelu.
- Säännöllinen kannustus.
- Harjoituskävely.





UKK 6 min -KÄVELYTESTI

SOVELTUVUUDEN ARVIO JA TESTIKORTTI

 UKK-instituutti

 UKK-instituutti



UKK 6 min -kävelytesti arvioi sydämen ja verenkiertoelimistön suorituskyykyä eli kestävyyskuntoa sekä kävelykykyä. Testi on tarkoitettu terveille 20–70-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole ripeää kävelyä rajoittavaa sairautta tai oiretta. Testissä kävellään 6 minuuttia mahdollisimman nopeasti kiertämällä 15 metrin pituista rataa edestakaisin.

Nimi			
Ikä	Pituus	Paino	

Soveltuvuuko testi sinulle?

Rastita seuraavista kysymyksistä sopivin vaihtoehto.

1. Kuinka paljon kestävyystyyppistä liikuntaa sinulle on kertynyt viimeisen kahden kuukauden aikana?

Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista a–c. Merkitse ruutuihin, kuinka monta kertaa ja tuntia viikossa kyseistä liikuntaa sinulle kertyi. Ota huomioon säännöllisesti viikoittain toistuva kestävyystyyppinen liikunta. Jos et liiku säännöllisesti viikoittain juuri lainkaan, ympyröi vaihtoehto a.

☐ **a** ei juuri mitään säännöllistä kestävyysliikuntaa

☐ **b** verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (=ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä esim. rauhallinen kävely)

- Kuinka monena päivänä viikossa?
- Kuinka monta tuntia viikossa?

☐ **c** ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa viimeisen kahden kuukauden aikana (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

- Kuinka monena päivänä viikossa?
- Kuinka monta tuntia viikossa?

☐ **d** rasittavaa kestävyysliikuntaa viimeisen kahden kuukauden aikana (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

- Kuinka monena päivänä viikossa?
- Kuinka monta tuntia viikossa (viimeisen kuukauden aikana)?



	kyllä	ei/en
2. Onko sinulla jokin aineenvaihdunta-, verenkierto- tai hengityselinsairaus tai -oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi? Jos kyllä, mikä? ☐ diabetes ☐ sydänsairaus ☐ astma ☐ muu, mikä? _____	☐	☐
3. Esiintyykö sinulla rintakipua tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana?	☐	☐
4. Onko sinulla jokin tuki- ja liikuntaelimistön sairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumistasi? Jos kyllä, missä? ☐ selkä ☐ lonkka ☐ polvi ☐ nilkka ☐ muu, mikä? _____	☐	☐
5. Onko sinulla huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumistasi? Jos kyllä, tiedätkö mistä se johtuu? _____	☐	☐
6. Onko sinulla jokin muu omaan terveyteesi liittyvä syy (jota ei edellä ole mainittu), jonka takia sinun ei tulisi osallistua liikuntaan, vaikka itse haluaisitkin? Jos kyllä, mikä? _____	☐	☐
7. Käytätkö tällä hetkellä lääkkeitä? Jos kyllä, mitä? _____	☐	☐
8. Oletko viimeisen kahden viikon aikana sairastanut jotain tarttuvaa tautia (flunssa, yskä, kuume)? Jos kyllä, mitä? _____	☐	☐
9. Onko suvussasi jollekin sattunut äkillinen sydäntapahtuma alle 60 vuoden iässä?	☐	☐
• Olen lukenut huolellisesti kuntokortin kysymykset ja vastannut niihin parhaan tietämykseni mukaan.	☐	☐
• Osallistun UKK 6 min -kävelytestiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuulla.	☐	☐

Allekirjoitus



UKK 6 min -kävelytesti

Ohjeista testattava kävelemään 15 m rataa edestakaisin 6 minuutin ajan niin nopeasti kuin hän pystyy oman kuntotasonsa mukaan.

Merkitse testattavan kävelemät kierrokset tukkimiehen kirjanpidolla aina **aloituspäädysä**:

150 m	300 m	450 m	600 m	750 m	900 m	1050 m
/// 5	/// 10	/// 15	/// 20	/// 25	/// 30	/// 35
+ vajaat kierrokset			m			

Matka	m
Syke	krt/min

Huom!

Kävelymatkataulukko täysille kierroksille

kierrokset	15	16	17	18	19	20	21
matka (m)	450	480	510	540	570	600	630
kierrokset	22	23	24	25	26	27	28
matka (m)	660	690	720	750	780	810	840
kierrokset	29	30	31	32	33	34	35
matka (m)	870	900	930	960	990	1020	1050



Testikorttien tulostaminen osoitteesta:

<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/3992-UKK-6-min-kavelytesti-testikortti%2Bsoveltuvuusarvio.pdf>

