

UKK 6 min -kävelytesti

Ari Mänttari
UKK-instituutti
liikuntafysiologi, LitM



UKK 6 min -kävelytesti

- perusteet



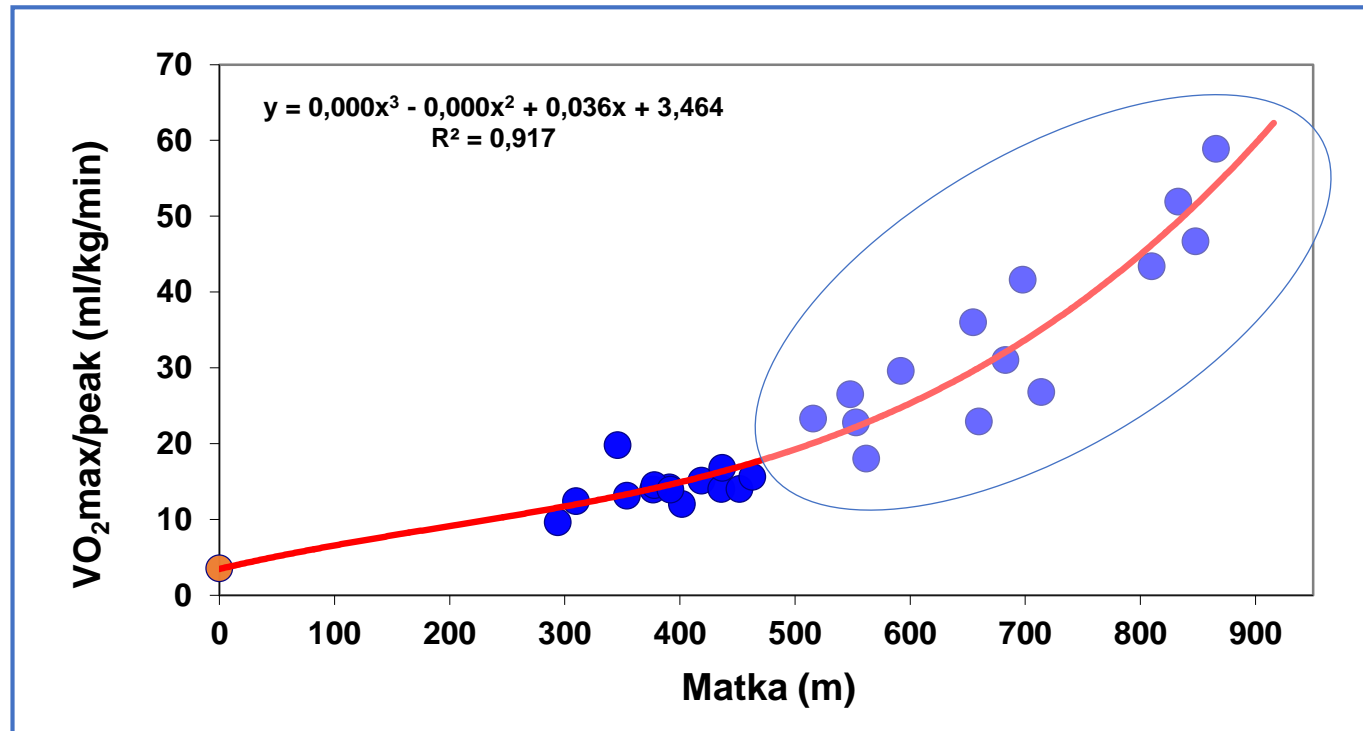
6 minuutin kävelytestiä on perinteisesti käytetty

- sydän- ja keuhkosairaiden potilaiden lääketieteellisten toimenpiteiden vaikuttavuuden seurantaan
- potilaiden toimintakyvyn, sairastuvuuden ja kuolleisuuden arviointiin

American Thoracic Society (ATS) Statement 2002: Guidelines for the Six-Minute Walk Test



6 minuutin kävelymatkan yhteys maksimaaliseen hapenkulutukseen, VO₂max

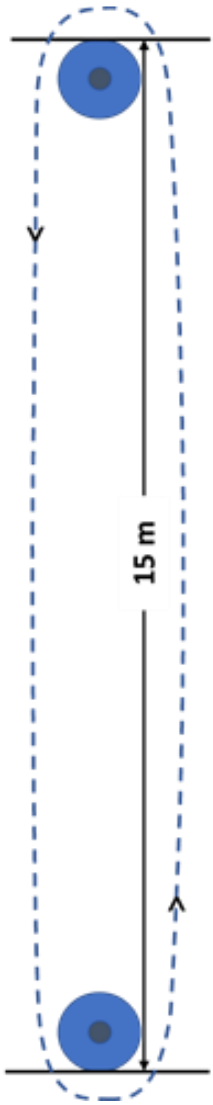


Tiedot koottu 20 eri tutkimuksesta vuosilta 1986-2011



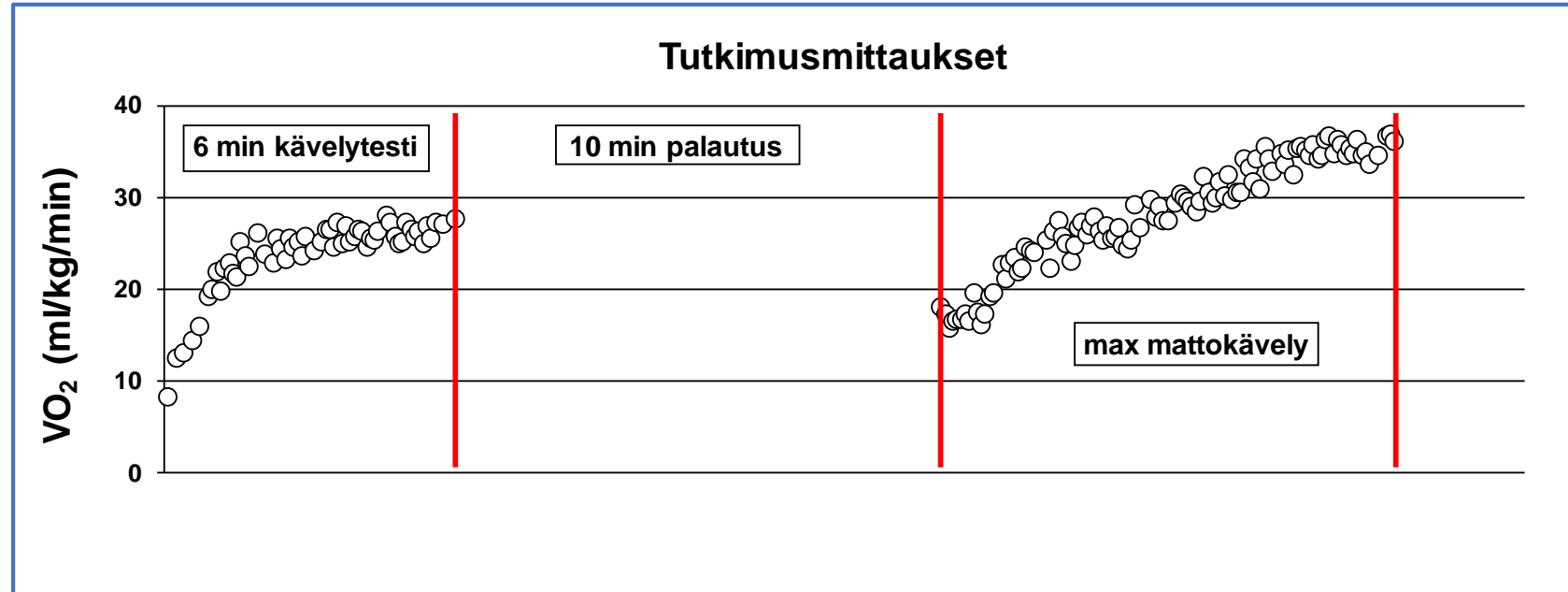
Voiko 6 min kävelytestiä käyttää terveiden aikuisten kestävyys suorituskyvyn arvioimiseen?





Tutkimusprotokolla

39 miestä ja 36 naista, ikä 19–75 v, suorittivat
6 minuutin kävelytestin 15 m sisäradalla ja
maksimaalisen rasituskokeen juoksumatolla.



Maksimaalinen hapenkulutus, VO₂max (ml/kg/min)

Miehet VO₂max =

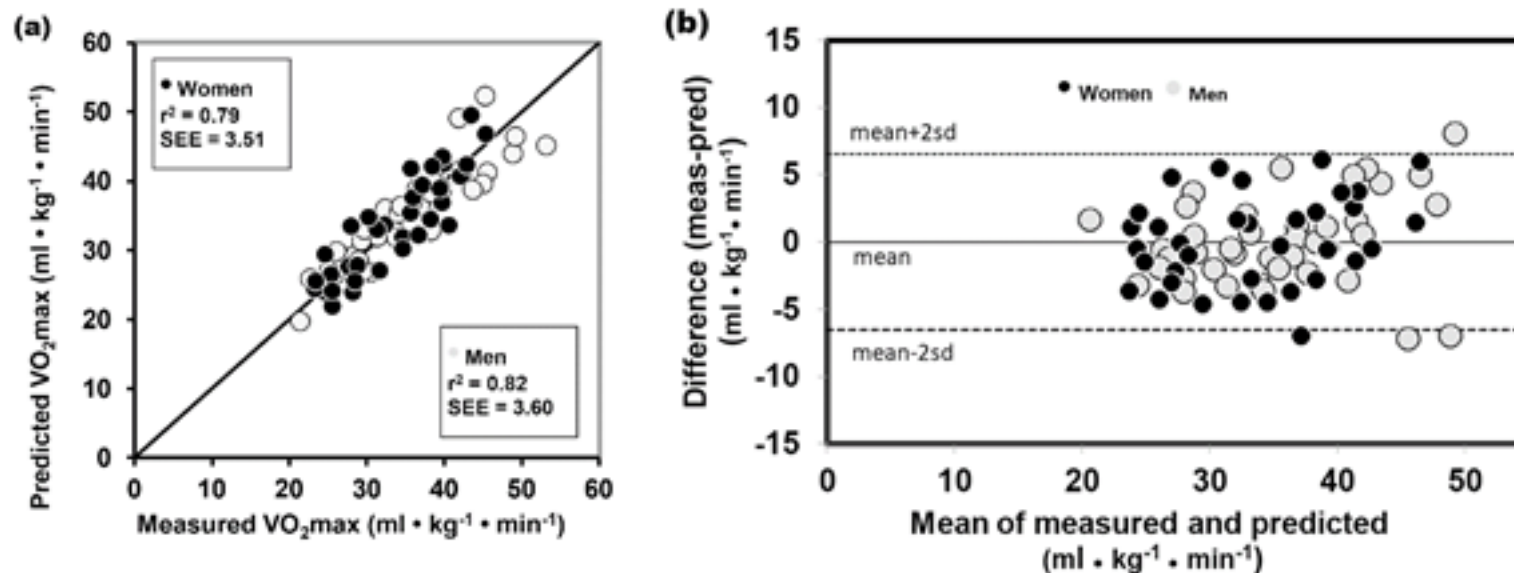
$$110.5460 + 0.0633 \times \text{matka} - 0.2501 \times \text{ikä} - 0.1090 \times \text{syke} - 0.4198 \times \text{pituus} - 0.4859 \times \text{BMI}$$

Naiset VO₂max =

$$22.5060 + 0.0514 \times \text{matka} - 0.2711 \times \text{paino} - 0.0651 \times \text{ikä}$$



Testituloksista ja esitiedoista arvioitu maksimaalinen hapenkulutus ($VO_2\text{max}$)



Mitattu ja arvioitu $VO_2\text{max}$ ja ennusteyhtälöiden tarkkuus (SEE) (a) sekä mitatun ja ennustetun $VO_2\text{max}$:in ero eri hapenkulutuksen tasoilla (b).



UKK 6 min -kävelytesti 15 metrin radalla

Luotettava aerobisen kestävyys suorituskyvyn arviointimenetelmä terveille 20–70-vuotiaille aikuisille, joilla ei ole

- hengitys- tai verenkiertoelimistön tai
- tuki- ja liikuntaelimistön

sairautta tai oiretta, joka rajoittaa tai estää nopeaa kuuden minuutin kävelyä.



Six-minute walk test: a tool for predicting maximal aerobic power (VO₂max) in healthy adults

Mänttari A, Suni J, Sievänen H, Husu P, Vähä-Ypyä H, Valkeinen H, Tokola K, Vasankari T. Clin Physiol Funct Imaging (2018) 38, pp1038-1045 doi: 10.1111/cpf.12525

<https://rdcu.be/Q2gW>

Lisätietoja UKK 6 min –kävelytestistä myös UKK-instituutin kotisivuilta

- video, opas, testikortit, kotisivulaskuri

<https://www.ukkinstituutti.fi/6minkavelytesti>

