MON #2011
Test de 6 minutes de marche

- Toujours relire le SOP avant de débuter l'administration de l'outil de mesure
- Toujours lire les instructions du SOP textuellement au ou à la participant·e
- Ne jamais modifier la procédure ou les instructions (un test modifié est non valide/non complété)
- Toujours aviser le ou la coordonnateur·trice si vous avez un doute ou une question sur le SOP

Description
Le 6MWT est un test de capacité qui évalue l'endurance à la marche sur de longues distances.



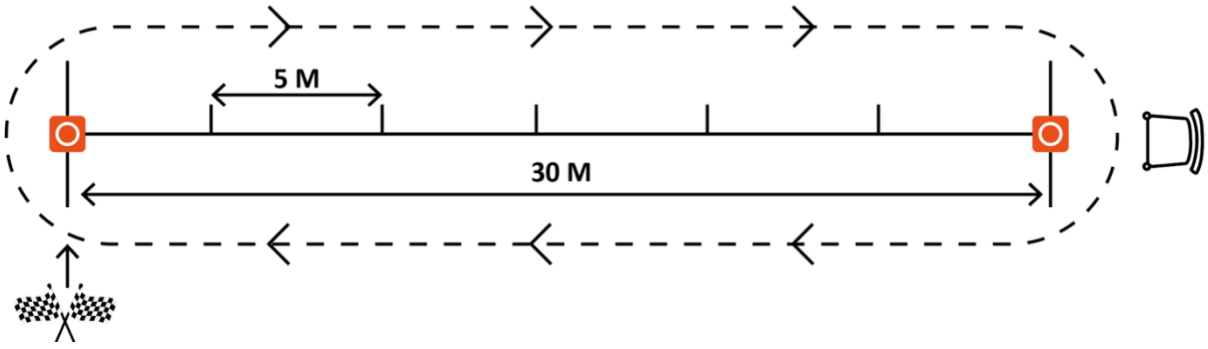
Matériel

□ Chronomètre	□ Ruban à mesurer	□ Chaise
□ 2 cônes de couleur voyante	□ Saturomètre	□ Ceinture de marche
□ Ruban adhésif de couleur voyante	□ Sac de fèves ou ruban adhésif	□ Compteur de tours mécanique (facultatif)
□ Deux affiches « Évaluation en cours »	□ Corridor, 35 mètres de préférence avec un minimum de 20 mètres	□ Échelle de perception de l'effort CR-10 de Borg (en annexe)
□ Stéthoscope et brassard pneumatique/tensiomètre numérique		

Préparation du matériel

- □ Un parcours de marche de 30 mètres doit être mesuré dans un corridor peu achalandé et marqué au sol au moins à tous les 5 mètres avec du ruban adhésif de couleur voyante. Si un parcours de marche de 30 mètres n'est pas accessible, le parcours le plus long possible doit être identifié, en respectant un minimum de 20 mètres. Le parcours doit être documenté et la même distance doit être utilisée au cours des visites subséquentes.
- □ Un cône doit être placé à chaque extrémité du parcours en s'assurant que les participants ont assez de place pour en faire le tour en toute sécurité.
- □ Une chaise doit être positionnée à mi-parcours si l'espace le permet sans affecter le parcours. Sinon, la chaise peut être positionnée en bout de parcours (voir image).
- □ Des affiches « Évaluation en cours » doivent être placées aux extrémités du parcours.

Vue d'oiseau du test de marche de 6 minutes



Préparation du participant

- □ Le participant doit porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées pour la marche.
- □ Les orthèses ou les aides à la marche utilisées pendant le test doivent être inscrites sur la feuille de cotation. Les mêmes orthèses ou aides à la marche doivent être utilisées lors des visites subséquentes pour une même collecte de données.
- □ Le participant ne doit pas avoir fait d'exercice vigoureux au cours des 2 heures précédant le début du test. Le participant doit respecter une période de repos de 10 minutes avant le test.

Contre-indications selon les directives de l'American Thoracic Society (ATS) :

- ☐ Absolues : Angine instable dans le dernier mois, infarctus du myocarde dans le dernier mois (vérification dans le dossier médical ou questionner le patient avant le test).
- ☐ Relatives : Fréquence cardiaque au repos de plus de 120 bpm, pression systolique > 180 mm Hg ou pression diastolique > 100 mm Hg (mesures prises avant le test).

Précisions pour la réalisation du test

- ☐ L'évaluateur doit mettre une ceinture de marche au participant avant le début du test.
- ☐ L'évaluateur doit se placer au milieu du parcours durant le test, sauf si le participant est à risque de chute. Dans un tel cas, l'évaluateur doit marcher derrière le participant en l'inscrivant dans la feuille de cotation.
- ☐ L'évaluateur doit éviter de parler avec le participant durant le test, sauf pour dire les phrases d'encouragement standardisées. L'évaluateur doit toujours utiliser le même ton de voix lorsqu'il dit les phrases d'encouragement et ne pas utiliser pas d'autres mots d'encouragement pour inciter le participant à accélérer.
- ☐ Chaque fois que le participant fait le tour d'un cône (lorsque son premier pied atteint le milieu du cône). Le temps écoulé doit être inscrit sur la feuille de cotation.
- ☐ **Le test doit être arrêté si l'un de ces signes et symptômes survient*:**
  - **Douleur thoracique**
  - **Dyspnée intolérable**
  - **Crampes aux jambes**
  - **Chancellement**
  - **Diaphorèse**
  - **Pâleur ou lividité**
- ☐ *Certains de ces signes et symptômes sont caractéristiques de certaines maladies neuromusculaires. L'évaluateur doit utiliser son jugement clinique pour décider si le test doit être arrêté ou poursuivi.
- ☐ Si le participant a besoin de se reposer durant le test, le chronomètre ne doit pas être arrêté.
- ☐ Si le participant arrête avant que les 6 minutes soient écoulées et refuse de continuer (ou si l'évaluateur juge que le test devrait être arrêté), une chaise doit être apporté au participant pour qu'il puisse s'asseoir. Inscrivez ensuite la distance, le temps écoulé au moment de l'arrêt et la raison pour laquelle le test a été arrêté sur la feuille de cotation.

Réalisation du test

Démonstration

L'évaluateur fait une démonstration en marchant une distance de 2 X 30 m.

Pratique

Aucune pour le participant.

Étapes de réalisation

- ☐ Le participant doit se reposer assis sur une chaise durant 10 minutes avant de débuter le test.
- ☐ Les contre-indications relatives à l'exécution du test doivent être vérifiées en mesurant la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Ces informations doivent être consignées sur la feuille de cotation. La saturation en oxygène (SpO_2) doit être mesurée et inscrite sur la feuille de cotation.
- ☐ Le participant doit évaluer son niveau de dyspnée et de fatigue ressenti avec l'échelle d'évaluation CR-10 de Borg et l'inscrire sur la feuille de cotation.
- ☐ Le participant reçoit les instructions standardisées suivantes : *« L'objectif de ce test est de parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes. Vous ferez des allers- retours dans ce corridor. Six minutes de marche, c'est long, alors vous pouvez ressentir de la fatigue. Vous allez probablement être essoufflé ou vous sentir épuisé. Vous pouvez ralentir, vous arrêter et vous reposer si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez vous appuyer sur le mur en vous reposant, mais vous devez recommencer à marcher dès que vous en êtes capable. Vous ferez des allers-retours en contournant les cônes. Vous devez faire le tour des cônes d'un bon pas et continuer à marcher en sens inverse sans hésitation. Je vais vous faire une démonstration. Regardez de quelle façon je me retourne sans hésitation. »*
- ☐ L'évaluateur fait une démonstration en marchant un aller-retour du parcours incluant le retournement autour du cône rapidement.
- ☐ Ensuite, l'évaluateur dit au participant*: « N'oubliez pas que l'objectif est de parcourir à la marche LA PLUS GRANDE DISTANCE POSSIBLE et de façon SÉCURITAIRE en 6 minutes, sans courir ni jogger. Le test commencera après que je dirai Go! Avez- vous des questions? »*
- ☐ Le participant doit être placé à la ligne de départ (0 m). Lorsque le participant est prêt, le signal lui est donné et le chronomètre est démarré à *« GO! »*.
- ☐ Après la 1re minute, l'évaluateur doit dire au participant : *« Vous vous débrouillez bien. Il reste 5 minutes à faire. »*
- ☐ Après la 2e minute, l'évaluateur doit dire au participant : *« Continuez votre bon travail. Il reste 4 minutes à faire. »*
- ☐ Après la 3e minute, l'évaluateur doit dire au participant : *« Vous vous débrouillez bien. Vous avez la moitié de fait. »*
- ☐ Après la 4e minute, l'évaluateur doit dire au participant : *« Continuez votre bon travail. Il reste seulement 2 minutes à faire. »*
- ☐ Après la 5e minute, l'évaluateur doit dire au participant : *« Vous vous débrouillez bien. Il reste seulement 1 minute à faire.*
- ☐ Lorsqu'il ne reste que 15 secondes au chronomètre, l'évaluateur doit dire au participant: *« Dans un instant, je vais vous demander de vous arrêter. Lorsque je vous le demanderai, arrêtez-vous où vous êtes et je vous rejoindrai. »*
- ☐ Lorsque les 6 minutes sont écoulées, l'évaluateur doit dire au participant*: « STOP! ».* L'évaluateur doit rejoindre le participant et lui apporter une chaise au besoin. L'endroit où le participant s'est arrêté doit être identifié avec un sac de fèves (ou autres indicateurs) sur le plancher.
- ☐ Le participant doit évaluer son niveau de dyspnée et de fatigue ressenti avec l'échelle CR-10 de Borg et cette information doit être inscrite sur la feuille de cotation. La fréquence cardiaque et la SpO_2 doivent être mesurées et l'inscrites sur la feuille de cotation.
- ☐ La distance parcourue doit être mesurer dans le dernier aller ou retour non complété à l'aide du ruban à mesurer. La distance doit être arrondie au dixième de mètre près et l'inscrite sur la feuille de cotation.
- ☐ L'évaluateur doit féliciter le participant pour ses efforts et lui offrir un verre d'eau.

Essai(s)

Le nombre d'essais varie selon la population et l'objectif du projet de recherche. Si un deuxième essai est nécessaire, le participant doit prendre une période de repos suffisante afin que le niveau de dyspnée et fatigue ressenti soit revenu au niveau précédent l'exécution du test. S'il n'est pas possible de faire deux essais au cours d'une même visite, le second essai pourra être fait lors de la visite suivante, idéalement à la même heure et dans les mêmes conditions.

Résultats

La distance totale parcourue à la marche (arrondie au dixième de mètre) pour chaque essai est inscrite sur la feuille de cotation. La vitesse de marche peut être calculée pour chaque aller-retour (distance parcourue par aller-retour ÷ temps nécessaire pour effectuer l'aller-retour) afin d'estimer la fatigabilité.

La validité du résultat de chacun des essais doit être inscrite sur la feuille de cotation (valide ou non valide).

Échelle CR-10 de BORG

À l'aide de l'échelle CR-10 de Borg que vous voyez sur cette page, évaluer l'intensité globale de votre effort (essoufflement et fatigue générale).

Lisez d'abord la description puis choisissez un numéro. « Rien du tout » correspond à 0 et signifie que vous ne percevez aucun effort (essoufflement et fatigue générale). « Extrêmement forte » correspond à 10 et fait référence à l'effort le plus intense que vous ayez jamais fourni (essoufflement et fatigue générale). Il est très important de me dire ce que vous ressentez réellement, et non ce que vous croyez que vous devez dire.



References

1. Butland RJ, Pang J, Gross ER, Woodcock AA, Geddes DM. Two-, six-, and 12-minute walking tests in respiratory disease. Br Med J (Clin Res Ed) 1982;284:1607-8.
2. American Thoracic Society. ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Respir Crit Care Med 2002;166:111-7.
3. Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982;14:377-81.
4. Kierkegaard M, Tollback A. Reliability and feasibility of the six minute walk test in subjects with myotonic dystrophy. Neuromuscul Disord 2007;17:943-9.
5. Borg G, Borg's Perceived exertion and pain scales. Champaign, IL, US: Human Kinetics, 1998: 104 pp.