

6-MINUUTIN KÄVELYTESTIN VIITEARVOJA

Alle 60-vuotiaille henkilöille ei ole vielä olemassa virallisia viitearvoja.

Taulukko 1. 6-minuutin kävelytestin viitearvot terveillä yli 60-vuotiailla koehenkilöillä (Steffen ym. 2002).

Ikä (vuotta)	Sukupuoli	N	Keskiarvo (metriä)	Keskihajonta	95 % luottamusväli
60 – 69	Mies	15	572	92	521 – 623
	Nainen	22	538	92	497 – 579
70 – 79	Mies	14	527	85	478 – 575
	Nainen	22	471	75	440 – 507
80 – 89	Mies	8	417	73	356 – 478
	Nainen	15	392	85	345 – 440

Taulukko 2. Vaikeavammaisista esimerkkinä aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden 6-minuutin kävelytestin tuloksia.

Lähde	Ikä (vuotta)	Aika sairastumisesta	N	Keskiarvo (metriä)	Keski-hajonta (metriä)	Vaihteluväli (metriä)
Peurala ym. 2009	67.6 (10.1) 41 – 83	8 päivää	8	259.3	60.2	169 – 342
		½ vuoden kuluttua	48	Ei pystynyt		
			40	297.4	158.1	13 – 615
			5	Ei pystynyt		
			11	Ei mitattu		
Peurala ym. 2005	54.3 (7.9) 33 – 64	3.0 vuotta	45	129.9	79.1	19 – 326
Eng ym. 2002	62.6 (8.5) 50–82	4.4 vuotta	25	267.7	89.7	521 – 623*

* 95 % luottamusväli

Viitearvot voidaan laskea terveille 40-80 -vuotiaalle aikuisille tehdyistä yhtälöistä (Enright ja Sherrill 1998)

* Miehet: $6 \text{ MWT} = (7.57 \times \text{pituus}_{\text{cm}}) - (5.02 \times \text{ikä}) - 1.76 \times \text{paino}_{\text{kg}} - 309 \text{ m.}$

* Naiset: $6 \text{ MWT} = (2.11 \times \text{pituus}_{\text{cm}}) - (5.78 \times \text{ikä}) - 2.29 \times \text{paino}_{\text{kg}} + 667 \text{ m.}$

Terveillä kävelymatka vaihtelee 400-700 metrin välillä. Testissä yli 70 metrin lisäyksellä voi jo olla käytännön merkitystä kuntoutujalle kunnon lisääntymisen kannalta (Enright 2003). Kun kävelytestin tulos on alentunut, tulosta on syytä selvittää lisätutkimuksin. Muutos kävelytestin matkassa ilmoitetaan absoluuttisena lukuna.