



6-Minuten Gehstest zur Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Lungenpatienten

Ausrüstung

Eine abgemessene Gehstrecke idealerweise 100m, Minimum 15m lang, ohne Steigung oder Neigung, eine Stoppuhr, ein Pulsoximeter.

Kontraindikationen

Patienten mit Dysfunktion der unteren Extremitäten, psychiatrische Probleme welche eine submaximale Belastung einschränken, instabile Angina pectoris oder Herzrhythmusstörungen sowie andere bedeutsame medizinische Zustände, welche sich durch körperliche Anstrengung verschlimmern könnten.

Ablauf

1. Vor dem Lauf werden Dyspnoe (Borg), Puls und Sauerstoffsättigung gemessen. Falls kurz vorher ein Nitroglycerin geschluckt, oder mit einem Beta Agonist inhaliert wurde, muss dies notiert werden.
2. Der Lauf sollte immer etwa zur selben Tageszeit stattfinden, mindestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit.
3. Der Patient wird wie folgt instruiert: "Der Grund dieses Tests ist, herauszufinden wie weit Sie in 6 Minuten gehen können. Sie starten hier (Markierung zeigen), laufen bis zur nächsten Markierung, drehen um und laufen zurück. Wenn Sie wieder beim Startpunkt sind, drehen sie wieder um und laufen hin und her. In den 6 Minuten versuche Sie so oft wie möglich hin und her zu laufen. Wenn Sie eine Pause brauchen, dann stoppen Sie und gehen am gleichen Punkt wieder weiter, wenn Sie sich besser fühlen. Nochmals: das Wichtigste bei diesem Test ist, dass Sie in diesen 6 Minuten so viel Weg wie möglich zurücklegen. Ich gebe Ihnen die Zwischenzeiten bei 2 und 4 Minuten an. Wenn ich „Stop“ sage, bleiben Sie bitte stehen, dann sind die 6 Minuten um."
4. Patienten unter zusätzlicher Sauerstofftherapie stellen den vorgeschriebenen Wert für Belastung ein.
5. Patienten, bei denen die Sauerstoffsättigung unter 90% fällt, müssen dem Arzt gemeldet werden.
6. Für den gecoachten Lauf wird der Patient alle 30 Sekunden mit Worten wie: "sehr gut", „weiter so“, „Sie sind gut unterwegs“ und „durchhalten“ motiviert.
7. Der Therapeut läuft hinter dem Patienten, so dass der Patient das Tempo bestimmt.
8. Die Zeit wird bei 2 und 4 Minuten angegeben, bei 6 Minuten wird gestoppt.
9. Sofort nach Beenden des Laufs soll der Patient sein Dyspnoeempfinden nach der Borgskala einschätzen und/oder andere limitierende Faktoren erwähnen (saure Beine, Herzklopfen...), Puls und Sauerstoffsättigung werden notiert.

Bemerkungen:

Der Test findet prinzipiell ohne O₂-Gabe statt.

Ausnahme: Patienten mit Dauer O₂ erhalten das eingestellte Volumen O₂/min.