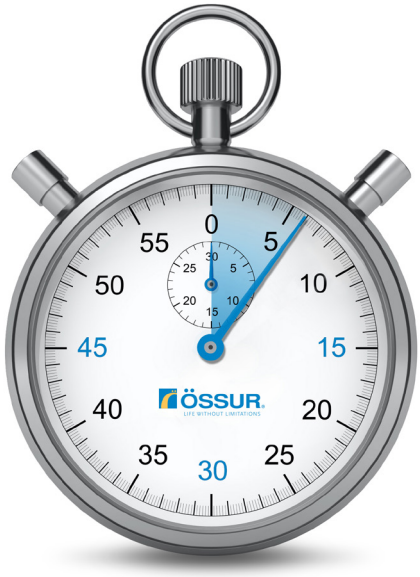
ÖSSUR®
ACADEMY



PROTOKOLL
6 MINUTEN GEHTEST
(6 MWT - 6 MINUTE WALK TEST)

Beschreibung:

Der 6-Minuten-Gehtest beurteilt die Gehfähigkeit eines Probanden und ist eine Möglichkeit, um die Gehgeschwindigkeit und die Ausdauer eines Anwendenden zu messen. Der:die Anwender:in geht für die Dauer von 6 Minuten in einer selbst gewählten, möglichst schnellen, aber angenehmen Geschwindigkeit. Das Ergebnis des Tests ist die gesamte zurückgelegte Distanz (in Metern) während dieser 6 Minuten. Der Anwendende darf bei diesem Test Gehhilfen verwenden. Der 6 Minuten Gehtest wird bei aktiven Anwender:innen (Mob 3&4) eingesetzt.

Voraussetzungen:

- Ebene Lauffläche mit einer Strecke von mindestens 30,5 Metern
- Maßband
- Stoppuhr
- 2 Kegel

Ausführung:

- Der Test wird auf einer ebenen, durchgehenden Strecke von mindestens 30,5 Metern Länge durchgeführt. Bei Bedarf kann der Test im Freien durchgeführt werden, solange es eben ist. Wegen der Vergleichbarkeit muss für alle Tests der gleiche Kursaufbau verwendet werden.



- Markiere den Kurs mit Kegeln in einem Mindestabstand von 30,5 Metern.
- Der Anwendende erhält die Anweisung innerhalb von 6 Minuten so viel Strecke wie möglich zu absolvieren. Die Geschwindigkeit sollte so hoch wie möglich sein, ohne zu rennen.
- Die Zeit beginnt, wenn der Anwendende am Anfang des Kurses ist und der:die Therapeut:in / Techniker:in das Startsignal gibt.
- Der:die Therapeut:in / Techniker:in geht hinter dem Anwendenden, um die Gehgeschwindigkeit nicht zu beeinflussen.
- Nach einer Minute gibt der:die Therapeut:in / Techniker:in die Anweisung: “Du bist eine Minute gegangen, fünf Minuten hast Du noch Zeit.” Dies wird jede Minute angepasst und wiederholt.
- 15 Sekunden vor dem Ende des Tests erhält der Anwendende die Anweisung: “15 Sekunden zu gehen, bitte stoppe nach meinem Signal sofort.” Direkt nach dem Stoppsignal misst der:die Therapeut:in / Techniker:in die Strecke und notiert die zurückgelegte Entfernung in Metern.
- Während des Tests ist es dem Probanden erlaubt, die Gehgeschwindigkeit zu ändern oder zu stoppen. Die Zeit wird jedoch nicht angehalten.
- Während jeder Messung sollte der Anwendende die gleichen Schuhe tragen und sollte die gleiche Motivation haben.

CRE-12971
Änderungen, Irrtümer und Schreibfehler vorbehalten.
© ÖSSUR, 01.2023