

6MWT



6 Minute Walking Test

Manuel d'utilisation et fiches de score

Ces supports ont été développés dans le cadre d'un travail collaboratif entre le Pediatric Neuromuscular Clinical Research Network (PNCRN) et l'International Spinal Muscular Atrophy Consortium (ISMAc) et sont reproduits avec leur autorisation dans le but de former les professionnels de santé à l'utilisation de ces outils d'évaluation conçus pour les patients atteints d'amyotrophie spinale (SMA).

Le 6MWT est un outil validé visant à évaluer les capacités motrices des enfants et adultes ambulants atteints de SMA. Pour des instructions complètes sur la mise en œuvre du test 6MWT, veuillez vous référer au Manuel d'utilisation. Les fiches de score remplies seront classées avec l'observation médicale du patient.

TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES DU PEDIATRIC NEUROMUSCULAR CLINICAL RESEARCH NETWORK

Manuel d'utilisation

TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES :

Le test de marche de 6 minutes (6MWT = 6 Minute Walk Test) est une évaluation objective des capacités physiques fonctionnelles, qui mesure la distance parcourue par le patient en six minutes en marchant rapidement.¹ Le test fournit une évaluation globale de diverses fonctions organiques, notamment des systèmes cardiopulmonaire, vasculaire et neuromusculaire. Il est simple à mettre en œuvre et ne nécessite pas d'équipement particulier ni de formation. Il est demandé au patient de marcher à son rythme sur une distance prédéfinie de 25 mètres, dans un large couloir d'au moins 30 mètres, en lui précisant qu'il peut s'arrêter pour se reposer si nécessaire. Parmi les évaluations fonctionnelles utilisées dans le domaine cardiopulmonaire, le 6MWT est le mieux toléré et le plus représentatif des capacités du patient à effectuer les activités du quotidien, car l'intensité du test est auto-ajustée.² Bien qu'il soit utilisé le plus souvent dans le cadre des troubles cardiorespiratoires, le 6MWT a également été utilisé pour évaluer l'état fonctionnel dans le cadre de troubles neurologiques tels que la maladie de Parkinson,³ l'AVC,⁴ la dystrophie musculaire de Duchenne⁵ et la paralysie cérébrale.⁶

Le 6MWT peut être réalisé en toute sécurité chez les patients ambulants atteints de SMA et dispose d'une bonne corrélation avec les évaluations de performances motrices classiques pour la SMA, y compris les tests de marche chronométrés.⁷ Le 6MWT permet de détecter la fatigue motrice associée à la SMA, comme le montre la diminution de 17 % de la vitesse de marche entre la première et la dernière minute.⁷ Le test est réalisable chez tous les groupes d'âge, des données normatives étant disponibles pour les enfants dès l'âge de 4 ans,⁸ ainsi que pour les adolescents⁹ et les adultes, jeunes ou plus âgés.¹⁰ Les procédures décrites ci-dessous s'appuient sur les recommandations de l'American Thoracic Society (ATS) pour la réalisation du test.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

1. Couloir d'une longueur d'au moins 30 mètres pour permettre les virages autour des plots (carrelage ou linoléum au sol, de préférence)
2. Ruban de marquage au sol de 25 mètres (ruban de masquage ou chatterton)
3. Chronomètre
4. Deux petits plots
5. Petites languettes adhésives
6. Deux évaluateurs (1 personne pour gérer le chronomètre et noter les temps et 1 personne pour marquer la distance parcourue à chaque minute avec les languettes adhésives et surveiller le patient)

PARCOURS DE TEST :

La distance totale de 25 mètres doit être matérialisée (au milieu du couloir) sur le sol de la salle ou du couloir de test à l'aide de ruban adhésif. Le sol devra être constitué de préférence de carrelage ou de linoléum, mais un sol recouvert de moquette pourra être utilisé si un revêtement plus adapté n'est pas disponible. Une ligne de départ, d'une longueur de 45 cm environ, devra être placée horizontalement au début de la ligne de distance. À l'aide d'un ruban adhésif de couleur différente, marquer des lignes horizontales tous les 1 mètre, comme indiqué sur le schéma ci-dessous. Un petit plot doit être placé à chaque extrémité de la ligne de distance pour signaler le virage autour de ce dernier.

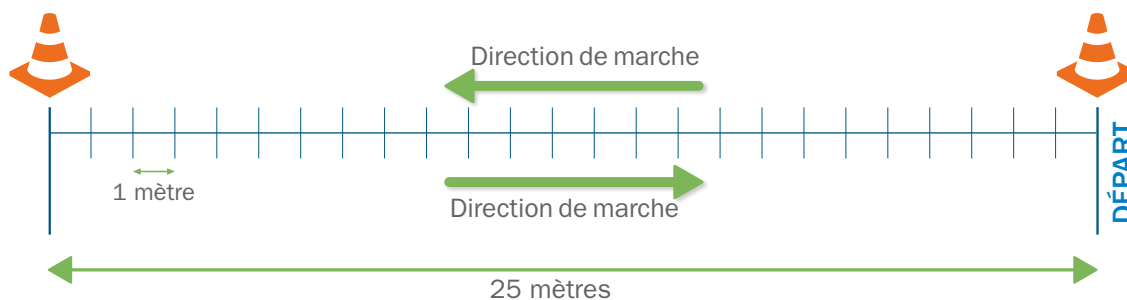
PRÉPARATION DU TEST :

Les patients doivent porter des vêtements confortables et des chaussures adaptées à la marche. Les orthèses et aides techniques telles que les orthèses supramalléolaires, cadres de marche, béquilles ne sont pas autorisés. Les semelles (type coques bimalléolaires ou semelles orthopédiques) ou les chaussures orthopédiques ne montant pas plus haut que la cheville sont autorisées. Seuls les patients capables de marcher en toute sécurité, sans assistance, devront être autorisés à effectuer le 6MWT. Dans la mesure du possible, pour les enfants, il est préférable que les parents ne soient pas présents lors du test. Prévoyez une pause de 10 minutes avant de commencer le test.

INSTRUCTIONS À DONNER AU PATIENT :

« Le but de ce test est de marcher la plus longue distance possible en 6 minutes. Vous devrez faire des allers-retours le long de ce couloir en contournant chaque plot. Six minutes de marche, c'est long. Cela vous demandera donc de gros efforts.

Vous vous sentirez probablement à bout de souffle ou épuisé(e). Vous avez le droit de ralentir, de vous arrêter et de vous reposer si nécessaire. Vous pourrez vous appuyer sur le mur pour vous reposer, mais vous devez reprendre la marche dès que vous vous en sentirez capable. Vous ferez des allers-retours d'un plot à l'autre. Vous devrez tourner rapidement en contournant les plots et repartir dans l'autre sens sans hésiter. Souvenez-vous que le but est de marcher sur la plus longue distance possible en 6 minutes, mais sans courir ni trotter. »



RÉALISATION DU TEST :

Faire une rapide démonstration en marchant d'un plot à l'autre en les contournant. Demander au patient de se tenir tranquillement debout, le bout des pieds sur la ligne de départ. Indiquer au patient de commencer à marcher lorsqu'il entend le mot « partez ». Démarrer le chronomètre. Chaque fois que le patient contourne un plot et fait demi-tour, noter le temps mis pour parcourir les 25 mètres. L'évaluateur qui gère le chronomètre doit annoncer chaque minute passée (dire « 1 minute », « 2 minutes », etc.). Le deuxième évaluateur doit placer une languette adhésive numérotée dans le bon sens de la marche du patient pour marquer la distance parcourue à chaque minute.

Adresser des encouragements standard à chaque patient (suivant les recommandations de l'ATS). À la fin de la première minute, dire au patient (sur un ton neutre) : « Vous vous en sortez bien. Il vous reste 5 minutes. » À la fin de la deuxième minute, dire au patient : « C'est bien, continuez comme ça. Il vous reste 4 minutes. » À la troisième minute, dire au patient : « Vous vous en sortez bien. Vous en êtes à la moitié. » À la quatrième minute, dire au patient : « C'est bien, continuez comme ça. Il ne vous reste plus que 2 minutes. » À la cinquième minute, dire au patient : « Vous vous en sortez bien. Il ne vous reste plus que 1 minute. » Ne pas utiliser d'autres formulations pour les encouragements (ni de langage corporel pour l'inciter à accélérer). Si le patient arrête de marcher pendant le test et a besoin de se reposer, lui dire : « Vous pouvez vous appuyer sur le mur si vous voulez ; ensuite, vous continuerez à marcher dès que vous vous en sentirez capable. » Le chronomètre ne doit pas être arrêté. Si le patient s'arrête avant la fin des 6 minutes et refuse de poursuivre (ou si vous estimez qu'il ne doit pas continuer), lui apporter une chaise pour qu'il puisse s'asseoir, arrêter la marche et noter sur la fiche la distance parcourue jusqu'à l'arrêt, le temps relevé au moment de l'arrêt et la raison de l'interruption prématurée du test.

Une fois les 6 minutes écoulées, dire : « Stop ! » Rejoindre le patient. Lui proposer de s'asseoir sur une chaise s'il semble épuisé. Marquer le dernier point atteint à l'aide d'une languette adhésive numérotée.

Une fois le test terminé, l'évaluateur doit localiser les languettes adhésives numérotées correspondant à la distance parcourue chaque minute. Sur la base du temps mis pour parcourir chaque tranche de 25 mètres, déterminer et noter la distance cumulée parcourue chaque minute. Si le patient a besoin d'aide pour rester concentré ou s'il ne donne pas son maximum, le guider ou l'encourager au besoin, mais en limitant autant que possible les interventions. Voici quelques propositions de phrases à prononcer :

« N'oubliez pas que le but est de marcher aussi vite que vous le pouvez tout au long du test. »

« Marchez bien le long de la ligne au sol. »

« Concentrez-vous sur la trajectoire que vous devez suivre en marchant. »

« Vous vous débrouillez très bien, continuez comme ça. »

Références :

1. ATS statement : guidelines for the six-minute walk test. *Am J Respir Crit Care Med* 2002; 166:111-117.
2. Solway S, Brooks D, Lacasse Y, Thomas S. A qualitative systematic overview of the measurement properties of functional walk tests used in the cardiorespiratory domain. *Chest* 2001; 119:256-270.
3. Garber CE, Friedman JH. Effects of fatigue on physical activity and function in patients with Parkinson's disease. *Neurology* 2003; 60:1119-1124.
4. Sibley KM, Tang A, Patterson KK, Brooks D, McIlroy WE. Changes in spatiotemporal gait variables over time during a test of functional capacity after stroke. *J Neuroeng Rehabil* 2009; 6:27.
5. McDonald CM, Henricson EK, Han JJ, *et al.* The 6-minute walk test as a new outcome measure in Duchenne muscular dystrophy. *Muscle Nerve* 2010; 41:500-510.
6. Andersson C, Asztalos L, Mattsson E. Six-minute walk test in adults with cerebral palsy. A study of reliability. *Clin Rehabil* 2006; 20:488-495.
7. Montes J, McDermott MPM, W.B., Dunaway S, *et al.* Six-Minute Walk Test demonstrates motor fatigue in spinal muscular atrophy. *Neurology* 2010; 74:833-838.
8. Lammers AE, Hislop AA, Flynn Y, Haworth SG. The 6-minute walk test: normal values for children of 4-11 years of age. *Arch Dis Child* 2008; 93:464-468.
9. Geiger R, Strasak A, Trembl B, *et al.* Six-minute walk test in children and adolescents. *J Pediatr* 2007; 150:395-399, 399 e391-392.
10. Gibbons WJ, Fruchter N, Sloan S, Levy RD. Reference values for a multiple repetition 6-minute walk test in healthy adults older than 20 years. *J Cardiopulm Rehabil* 2001; 21:87-93.

Patient :

Initiales :

Date de visite :

Test de marche de 6 minutes

Le test est-il allé à son terme ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Si « Non », motif :		
Taille (cm) : _____	Poids (kg) : _____	



Parcours	Distance (mètres)	Temps (min : s)	Chutes	Pauses	Commentaire
0	0		_: _	_: _	
1	25	_: _	_: _	_: _	
2	50	_: _	_: _	_: _	
3	75	_: _	_: _	_: _	
4	100	_: _	_: _	_: _	
5	125	_: _	_: _	_: _	
6	150	_: _	_: _	_: _	
7	175	_: _	_: _	_: _	
8	200	_: _	_: _	_: _	
9	225	_: _	_: _	_: _	
10	250	_: _	_: _	_: _	
11	275	_: _	_: _	_: _	
12	300	_: _	_: _	_: _	
13	325	_: _	_: _	_: _	
14	350	_: _	_: _	_: _	
15	375	_: _	_: _	_: _	
16	400	_: _	_: _	_: _	
17	425	_: _	_: _	_: _	
18	450	_: _	_: _	_: _	
19	475	_: _	_: _	_: _	

Patient :

Initiales :

Date de visite :

Parcours	Distance (mètres)	Temps (min : s)	Chutes	Pauses	Commentaire
20	500	__: __	__: __	__: __	
21	525	__: __	__: __	__: __	
22	550	__: __	__: __	__: __	
23	575	__: __	__: __	__: __	
24	600	__: __	__: __	__: __	
25	625	__: __	__: __	__: __	
26	650	__: __	__: __	__: __	
27	675	__: __	__: __	__: __	
28	700	__: __	__: __	__: __	
29	725	__: __	__: __	__: __	
30	750	__: __	__: __	__: __	
31	775	__: __	__: __	__: __	
32	800	__: __	__: __	__: __	
33	825	__: __	__: __	__: __	
34	850	__: __	__: __	__: __	
35	875	__: __	__: __	__: __	
36	900	__: __	__: __	__: __	
FIN	__ __	__: __	__: __	__: __	

Distance (m) en 1 minute	__ __	Distance (m) en 4 minutes	__ __
Distance (m) en 2 minutes	__ __	Distance (m) en 5 minutes	__ __
Distance (m) en 3 minutes	__ __	Distance (m) en 6 minutes	__ __

Patient :

Initiales :

Date de visite :

Le patient est-il tombé au cours du test ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Dispositifs d'assistance ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Si « Oui », préciser la nature des dispositifs (a) :	Oui	Non
Canne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déambulateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orthèse de cheville et de pied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corset de maintien thoraco-lombaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notes :



Biogen France SAS
Société par Actions Simplifiée au capital de 40000 Euros
N° 398410126 RCS de Nanterre
1, passerelle des Reflets - Tour CBX
92913 Paris La Défense Cedex - France

2019/10 - Biogen - 22935