



## Six minute walk

**מטרה:** המבחן מיועד לבדיקת סיבולת הליכה.

**ציוד נדרש:** שעון עצר ומרחק הליכה מדוד.

**הנחיות לנבדק:** הנבדק עומד בתחילת המסלול. ההנחיה הניתנת "לך כמה שיותר מהר למשך 6 דקות על מנת לעבור את המרחק הגדול ביותר. אתה יכול לעצור במידה ואתה זקוק אך נסה להמשיך ברגע שאתה מסוגל".

**הנחיות לבודק:** עם תחילת ההליכה מופעל שעון העצר ובתום 6 דקות הנבדק מתבקש לעצור. הבודק מחשב את מרחק ההליכה שהושג. על הבודק להמנע מעידוד הנבדק במהלך המבחן. ניתן לידע על הזמן שנישאר לאחר 2 ו4 דקות.

יש לאפשר לנבדק לעצור ולעמוד או לשבת במידה והוא זקוק לכך. זמן המנוחה כלול בזמן המבחן.  
(Butland et al, 1982; Guyatt et al, 1985)

### **משתנים נורמלים עבור נבדקים בריאים:**

גיל	נשים מרחק ממוצע	גברים מרחק ממוצע
20-40	+699 37 מטר	+800 83 מטר
41-60	+670 85 מטר	+671 56 מטר
61-80	+583 53 מטר	+687 89 מטר

(Gibbons et al, 2001)

### **משתנים נורמלים עבור קשישים בקהילה:**

גיל	נשים מרחק ממוצע	גברים מרחק ממוצע
60-69	+538 92 מטר	+572 92 מטר
70-79	+471 75 מטר	+527 85 מטר
80-89	+392 85 מטר	+417 73 מטר

(Steffen et al, 2002)