



Le test de marche de 6 minutes

Qu'est-ce que le test de marche de 6 minutes ?

Votre médecin a demandé que vous réalisiez cet examen qui consiste à vous faire marcher pendant 6 minutes. Il s'agit d'un examen qui permet d'évaluer votre capacité d'exercice et votre éventuel besoin d'oxygène à la marche.

Ce test consiste à mesurer la distance la plus grande possible, que vous pouvez parcourir, au rythme que vous choisissez sans courir, sur une surface plane et en 6 minutes.

Ce test est pratiqué en mesurant, tout au long de la marche, les pulsations cardiaques et votre saturation en oxygène.

Préparation de l'examen :

On vous demande d'être habillé confortablement et d'être bien reposé, c'est-à-dire ne pas avoir fait d'effort dans l'heure qui précède le test.

Vous serez équipé d'un pulse-oxymètre qui est un appareil de mesure qui se met à votre taille. Celui-ci enregistre les signaux de saturation en oxygène et les pulsations cardiaques à partir d'un capteur placé au niveau d'un doigt.

Les paramètres de départ – essoufflement, saturation et pulsations – sont pris après un repos d'au moins 10 minutes devant la ligne de départ.

Vous réaliserez votre marche dans un couloir de 30 mètres. Deux cônes marquent l'endroit des demi-tours. On vous indiquera la ligne de départ.

Déroulement de l'examen :

Le but de ce test est de marcher le plus possible pendant 6 minutes. Vous marcherez aller et retour dans ce couloir. Marcher 6 minutes, c'est long, et donc vous devrez faire un effort. Vous allez probablement vous sentir hors d'haleine et fatigué. Vous pouvez donc ralentir, vous arrêter ou vous reposer si nécessaire. Vous pouvez vous appuyer contre le mur pendant le repos, mais reprendre la marche dès que possible. Vous parcourrez le couloir aller et retour en tournant autour des cônes. Vous devez contourner les cônes et continuer sans hésiter.

Pendant le test, vous ne pouvez pas parler, car cela influence vos performances. On vous indiquera le temps restant toutes les minutes. On vous demandera de vous arrêter après 6 minutes. L'ensemble de l'examen dure 30 minutes.

Risques et précautions :

Comme pour tout examen médical, le test de marche de 6 minutes n'est pas sans risque et peut provoquer : une oppression thoracique, des difficultés respiratoires, un inconfort ou une fatigue au niveau des jambes ; dans de rares situations, on peut être confronté à des douleurs thoraciques ou des malaises.

Votre médecin estime que le bénéfice de faire l'examen l'emporte sur les risques et il prend toutes les précautions nécessaires qui permettent d'éviter les complications possibles.

La personne (en général, le kinésithérapeute) qui vous fait faire le test dispose d'oxygène en cas de besoin et peut faire appel à une équipe de secours pour traiter une éventuelle complication.

Si vous êtes sous oxygène, en général, on administrera l'O₂ à son débit habituel. Parfois, la réalisation d'un test de marche sans oxygène sera nécessaire notamment pour le remboursement de l'oxygénothérapie.

Il vous est demandé de signaler tout symptôme de type essoufflement anormal, douleur dans la poitrine, vertiges, malaise, etc...

En conclusion

Si vous avez d'autres questions, vous devez en parler au médecin qui a demandé l'examen ou auprès du médecin ou du service où vous allez réaliser cet examen.

Ce formulaire est fait non pas pour vous inquiéter mais pour vous donner une explication complète et précise de cet examen.

Réf : JPC-G-ENR-101-01, 13-06-17
Réf économat : 152743-W-INT-K

www.jolimont.be

Centres Hospitaliers Jolimont asbl Service de Pneumologie

- Jolimont : 064/233.188
- Lobbes : 071/599.340
- Nivelles : 067/885.237
- Tubize : 02/391.01.82