

Tveggja mínútna göngupróf

Leiðbeiningar á LSH

Markmið:

- Mæla gengna vegalengd á 2 mínútum.
- Meta viðbrögð við álagi s.s. breytingar á púls, blóðþrýstingi, súrefnismettun og þreytu samkvæmt Borgskala fyrir mæði (0-10).
- Meta færni og áhrif endurhæfingar.

Markhópur:

Lasburða aldraðir, einstaklingar með taugasjúkdóma og aðrir með skerta færni.

Undirbúningur sjúklings:

Sjúklingur skal vera í góðum skóm, þægilegum fatnaði, úthvildur og búinn að taka lyf, þar sem það á við. Ekki neyta máltíðar og/eða koffíndrykkja a.m.k. 1 klst. fyrir próf.

Aðbúnaður og tæki:

Beinn og greiðfær gangur. Súrefnismettunarmælir, skeiðklukka, Borgskali fyrir mæði (0-10) og eyðublað.

Framkvæmd:

- Sjúklingur skal sitja rólegur og hvíla í a.m.k. 10 mínútur áður en gönguprófið hefst.
- Útskýra framkvæmd prófs fyrir sjúklingi, hann gangi fram og til baka eins margar ferðir og hann geti á 2 mínútum. Hann má stoppa og hvíla sig ef nauðsynlegt er en á að fara af stað aftur um leið og teystir sér til.
- Mæla lífsmörk og önnur gildi eftir því sem við á. Skrá athugasemdir s.s.: súrefnisgjöf, hjálpartæki, lengd gangs, lyf og hvenær tekin.
- Ekki er mælt með að gengið sé með sjúklingi nema þess þurfi öryggisins vegna.
- Sjúklingur er **ekki** hvattur áfram, en er látin vita eftir 1 mínútu hvað tímanum líður. Halda skal samræðum í algjöru lágmarki meðan á prófi stendur.
- Skrá athugasemdir við próf s.s: takmarkandi þætti áreynslu, hve oft er stoppað, verki, svima og ónákvæmni í mælingum.
- Ef endurtaka þarf göngupróf skulu líða a.m.k. 2 tímar á milli prófa.
- Ef próf er tekið til samanburðar á fyrri prófum skal reyna að hafa prófin á sama tíma dags.

Heimildir:

Brooks, D., Davis, A.M., Naglie, G. Validity of 3 physical performance measures in inpatient geriatric rehabilitation. Arch Phys Med Rehabil. 2006. Vol 87:105-110.

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.

Athugið að þetta er ekki formleg þýðing og stöðlun á prófinu.

Unnið í september 2006 af Jóhönnu Konráðsdóttur, Sólrúnu Jónsdóttur, Gíju Magnúsdóttur, Elvu Rún Ívarsdóttur og Kristínu I Pálsdóttur sjúkraþjálfurum á LSH.

