

ТЕСТ 2-ХВИЛИННОЇ ХОДЬБИ

Тест 2-хвилинної ходьби (2-minutes walk test, 2MWT) – просте, але досить інформативне дослідження, яке на практиці дозволяє оцінити здатність до самостійної ходьби та толерантність організму до фізичних навантажень. 2MWT підходить для людей, які не можуть пройти більш тривалий 6-хвилинний (6MWT), або 12-хвилинний тест (12MWT).

ПРИЗНАЧЕННЯ ТЕСТУ

Однією з переваг 2MWT є його універсальність. Тест використовують при різноманітних функціональних порушеннях стану здоров'я у дітей та дорослих, включаючи:

- функціонально обмежуючі стани: муковісцидоз, ХОЗЛ;
- ампутації нижніх кінцівок;
- нервово-м'язові захворювання у дорослих;
- захворювання серцево-судинної системи;
- похилий вік (включаючи людей, які перебувають під довготривалим доглядом);
- нервово-м'язові порушення у дітей.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Людину заохочують пройти якомога більшу відстань без сторонньої допомоги, в швидкому темпі, протягом 2 хвилин:

- точка відліку починається після команди «Вперед!»;
- зупиніть секундомір після 2 хвилин ходьби;
- можна використовувати допоміжні засоби, але їх використання повинно бути послідовним, та чітко задокументованим ;
- якщо для ходьби потрібна фізична допомога, тест проводити не слід;
- для визначення пройденої відстані найкраще використовувати вимірювальне колесо;
- людина повинна йти з максимальною швидкістю;
- якщо необхідно, можна зробити перерву на відпочинок.

ОБЛАДНАННЯ

Необхідно організувати маршрут з маркуванням напрямків «Вперед» і «Назад». Для цього підійде звичайний коридор довжиною 15 м, обмежений конусами, або іншими елементами. Секундомір, ручка з папером, або пристрій для запису пройденої відстані. Для додаткової оцінки, можна використовувати інші інструменти, наприклад сприйняття навантаження Борга (BORG).

ІНСТРУКЦІ ТА НАСТАНОВИ

Перед початком тесту, спостерігач надає основні інструкції:

«Подолайте якомога більшу відстань протягом 2 хвилин. Якщо це можливо, рухайтесь безперервно. Не хвилюйтеся, якщо вам необхідно сповільнитися або зупинитися для відпочинку. Мета дослідження полягає в тому, щоб наприкінці тесту ви відчули, що пройшли максимально можливу відстань, яку могли б пройти за відведені 2 хвилини часу».

Інструктор підбадьорює людину після закінчення першої хвилини ходьби, використовуючи при цьому стандартні відповіді: «У вас добре виходить», «Залишилася одна хвилинка». Перед контрольним вимірюванням необхідно провести два тренувальні заняття.

ДОКАЗОВІСТЬ

- **Надійність:** дослідження стверджують, що тест 2MWT стабільно відтворюється.
- **Обґрунтованість:** 2MWT демонструє концептуальну валідність з іншими тестами – 6MWT та 12MWT, що підтверджується аналогічними показниками при дослідженні ходьби та визначенні толерантності до фізичних навантажень у популяційних вибірках: у пацієнтів з респіраторними захворюваннями або розсіяним склерозом. Дослідження, проведене серед дітей з нервово-м'язовими порушеннями, показало, що 2MWT має сильну кореляцію з Motor Function Measure-32 та іншими функціональними тестами, і є взаємозамінний з 6MWT.
- **Чутливість:** дослідження показують, що тест 2-хвилинною ходьбою є точнішим, ніж триваліші тести у людей з респіраторними захворюваннями.

ВИСНОВКИ ДОСЛІДЖЕНЬ:

1. Існує чітка кореляція між пройденою відстанню та зростом, вагою, віком, статтю.
2. Учасники дослідження досягли 70% від своєї максимальної частоти серцевих скорочень, аналогічний результат досягається і під час виконання тесту 6-хвилинною ходьбою. Це може свідчити про те, що стан стабільного навантаження виникає протягом короткого періоду ходьби. Враховуючи те, що обидва тести виконуються самостійно, 2-хвилинний тест є більш практичним.

НОРМАТИВНІ ДАНІ

Стать	Вік	Середня відстань із стандартною похибкою (метри)	
Чоловіки	20-29	217,9	5,4
	30-39	202,1	3,0
	40-49	192,1	2,7
	50-59	189,8	2,6
	60-69	183,0	7,0
	70-79	163,1	5,3
Жінки	20-29	194,1	8,4
	30-39	181,4	1,7
	40-49	180,7	10,4
	50-59	169,1	10,0
	60-69	163,7	6,9
	70-79	150,3	1,3

Дані від Bohannon (2017)

Розрахунок нормативних значень для дітей та підлітків у віці 3-17 років:

Для дівчат:

$56,56 + 18,04 (\text{вік}) - 0,67 (\text{вік}^2) - 0,64$
(маса тіла) + 36,08 (зріст)

Для хлопчиків:

$39,69 + 16,11 (\text{вік}) - 0,58 (\text{вік}^2) +$
 $53,56 (\text{зріст}) - 0,54 (\text{маса тіла})$

КЛІНІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ 2MWT

Діти

Тест 2-хвилинної ходьби має меншу тривалість, він об'єктивний, легко проводиться та забезпечує стандартизовану оцінку функціональних можливостей у популяціях зі зниженою здатністю до пересування, у дорослих з нервово-м'язовими захворюваннями. Даний формат тесту підходить для дітей із зниженими когнітивними функціями, поведінковими порушеннями, зниженою м'язовою силою та підвищеною втомлюваністю.

Цей простий у виконанні тест дозволяє встановити базовий рівень порушень, підходить для моніторингу прогресування захворювання та оцінки ефективності поточних терапевтичних заходів у дітей із вираженими захворюваннями.

Дорослі

Його можна використовувати для людей похилого віку, осіб з ампутаціями нижніх кінцівок, муковісцидозом, черепно-мозковою травмою та неврологічними захворюваннями, для встановлення ступеню витривалості.

Використовується для вимірювання швидкості ходи та аеробної здатності у пацієнтів, які не можуть виконати 6MWT.