

Je vais réaliser un test de marche

Le site du Docteur Rick ANDRAOS

Adresse du site : www.docvadis.fr/rick-andraos



Validé par
le Comité Scientifique Pneumologie

Le test de marche est un test d'effort simple qui permet d'évaluer le retentissement d'anomalies respiratoires ou cardiovasculaires.

Qu'est-ce que le test de marche ?

Le test de marche consiste à parcourir la plus grande distance possible en terrain plat pendant un temps déterminé, le plus souvent durant 6 minutes. Il estime vos capacités respiratoires et cardiovasculaires durant un effort. Il peut être utilisé notamment pour le suivi d'une insuffisance respiratoire chronique ou pour prescrire une oxygénothérapie (apport artificiel d'oxygène) de déambulation.

Comment se déroule l'examen ?

Le test se déroule sur une piste de marche délimitée par des plots, généralement disposés dans un couloir.

Avant de débiter le test, vous vous asseyez quelques instants afin que le kinésithérapeute puisse prendre des mesures telles que votre rythme cardiaque, votre saturation en O₂, au repos. Il placera également un oxymètre de pouls à votre doigt.

Vous devez marcher le plus rapidement possible et d'un pas égal en faisant des allers-retours entre les plots durant un temps déterminé. Le test de marche de 6 minutes est le plus courant.

Vous pouvez, si nécessaire, utiliser votre canne.

Si vous êtes sous oxygène, vous ferez le test de marche en restant sous O₂. Le kiné qui vous fait passer l'examen porte le concentrateur si nécessaire.

Durant le test, vous pouvez ralentir, vous arrêter et même vous reposer sur une chaise mise à votre disposition. Reprenez, néanmoins, la marche dès que cela est possible.

Ne parlez pas pendant durant l'exercice. Le technicien vous donnera régulièrement des indications sur le temps de marche qu'il vous reste à faire.

Que mesure-t-on pendant ce test ?

Le technicien prend plusieurs mesures, avant, pendant et après votre test :

- Votre niveau d'essoufflement sur une échelle, graduée de 1 à 10 ou de 1 à 20
- Votre tension artérielle.
- La concentration d'oxygène dans votre sang.
- Votre fréquence cardiaque.
- La distance que vous avez parcourue.

Après le test, il note également le temps nécessaire pour que votre fréquence cardiaque retrouve sa valeur initiale.

Dois-je me préparer ?

Vous devez être habillé confortablement, porter de bonnes chaussures et être bien reposé.

Où m'adresser pour pratiquer ce test ?

Votre médecin vous recommandera un établissement de soin adapté pour pratiquer ce test.

Le test présente-t-il des risques ?

Le test ne présente pas de risque. Il sera néanmoins stoppé si vous ressentez une douleur thoracique, des palpitations, des crampes, un essoufflement ou une fatigue trop importante.

Et les résultats ?

Les résultats sont interprétés en fonction de votre âge, de votre poids et de votre sexe. Ils sont transmis à votre médecin traitant, au pneumologue ou au cardiologue qui vous suit.

Le test de marche est un examen simple qui permet de mieux prendre en charge votre maladie respiratoire.