

## KÄVELYNOPEUS

Testi mittaa liikkumiskykyä. Suoritus edellyttää monien elinjärjestelmien yhteistoimintaa, mm. lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa ja näköä. Hidas kävelynopeus ennustaa toiminnanvajavuuksien syntymistä ja lisää kaatumisriskiä.

Kävelytestissä mitataan 4 metrin (otetaan väliaika, joka tarvitaan Courage-tutkimusta varten) ja 6,1 metrin kävelyyhin kuluva aika. Testi tehdään henkilöille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti ja turvallisesti joko ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa.

Testiä varten tarvitaan vähintään 8 m mittainen suora, tasainen ja esteetön käytävä ja muistitoiminolla toimiva ajanottokello. Radan merkitsemiseksi tarvitaan metallinen mitta ja värillistä teippiä. Ajanottokellon käyttö:

- Valitse Mode-näppäimellä kellon toiminnoksi CHRONO: näyttöön ilmestyy kolme riviä nollia.
- Käynnistä ajanotto kellon oikealla puolella olevasta Start/Stop-napista. Aika alkaa juosta alimmalla rivillä.
- Ota väliaika 4 metrin kohdalla painamalla kellon vasemmalla puolella olevaa Lap/Split/Reset-nappia: väliaika ilmestyy näkyviin ylemmälle riville.
- Pysäytä ajanotto painamalla Start/Stop-napista oikealla, kun testi päättyy.
- Kirjaa väliaika ja loppuaika tiedonkeruuohjelmaan yhden desimaalin tarkkuudella. HUOM! Älä tyhjennä kellon näyttöä ennen kuin olet kirjannut ajat ylös!
- Tyhjennä lopuksi kello painamalla Lap/Split/Reset-nappia vasemmalla.

Lattiaan merkitään teipillä lähtöviiva, katkoviiva 4 metrin kohdalle ja yhtenäinen maaliviiva 6.1 metrin kohdalle. Radan päässä tulee olla vapaata tilaa noin 2 metriä. On myös varmistettava, ettei lattia ole liukas tai märkä ja että radan varrella mahdollisesti olevien huoneiden ovet eivät aiheuta vaaratilanteita. Tutkittavalla tulee olla jalassaan kävelyyhin sopivat, turvalliset kengät.

Tutkittavalle osoitetaan lähtö- ja maaliviiva (4 metrin katkoviivaan ei kiinnitetä huomiota). Sen jälkeen hän asettuu jalat rinnakkain lähtöviivan taakse. Hänelle sanotaan:

**"Kävelkää niin nopeasti kuin pystytte aloittaen tästä ja kävellen täydellä vauhdilla maalimerkin ohitse. Otan suoritukselle aikaa. Oletteko valmis? [mittaaja siirtyy 4 m ja 6.1 m merkkien välissä tai tutkittavan taakse, ks ohje alla]**  
**Valmiina....NYT."**

---

Jos tutkittavan kävely on epävarmaa tai kaatumisen riski on olemassa, tutkimushoitajan tulee kävellä hieman tutkittavan takana testin aikana niin, että horjahduksen sattuessa hän pystyy tukemaan tutkittavaa. Jos tutkittavalla ei ole kävely- tai tasapainovaikeuksia, tutkimushoitaja seisoo 4 m ja 6.1 m merkkien välissä.

Jos tutkittava käyttää normaalisti kävelyn apuvälinettä, se sallitaan myös testissä ja tieto kirjataan ylös.

Ajanotto käynnistetään nyt-komennolla. Väliaika otetaan, kun tutkittavan vartalo on 4 metrin kohdalla ja ajanotto pysäytetään tutkittavan vartalon ylittäessä 6.1 metrin maaliviivan. Molemmat ajat kirjataan tiedonkeruuohjelmaan yhden desimaalin tarkkuudella. Tutkittavan palautelomakkeeseen merkitään tiedonkeruuohjelman automaattisesti laskema kävelynopeus (6.1 metrin matkalla) ja tulkitaan se alla (ja palautelomakkeessa) olevien Terveys 2000 -tutkimuksesta saatujen viitearvojen perusteella. Viitearvoja ei ole saatavissa alle 55-vuotiaille.

<b>Kävelytestin viitearvot: kävelynopeus 6.1 metrin matkalla, m/s</b>					
<b>Terveys 2000-tutkimus, <a href="http://www.terveys2000">www.terveys2000</a></b>					
Kuntoluokka		Ikäryhmä (vuosia)			
		55–59	60–69	70–79	80 +
1 = Selvästi keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	alle 1,37	alle 1,21	alle 0,95	alle 0,18
	Miehet	alle 1,51	alle 1,39	alle 1,06	alle 0,40
2 = Jonkin verran keskimääräistä heikompi tulos	Naiset	1,37-1,51	1,21-1,37	0,95-1,13	0,18-0,56
	Miehet	1,51-1,67	1,39-1,58	1,06-1,31	0,40-0,85
3 = Keskimääräinen tulos	Naiset	1,52-1,63	1,38-1,53	1,14-1,29	0,57-0,86
	Miehet	1,68-1,84	1,59-1,74	1,32-1,51	0,86-1,13
4 = Jonkin verran keskimääräistä parempi tulos	Naiset	1,64-1,79	1,54-1,69	1,30-1,48	0,87-1,09
	Miehet	1,85-2,01	1,75-1,95	1,52-1,71	1,14-1,44
5 = Selvästi keskimääräistä parempi tulos	Naiset	1,80 tai yli	1,70 tai yli	1,49 tai yli	1,10 tai yli
	Miehet	2,02 tai yli	1,96 tai yli	1,72 tai yli	1,45 tai yli