

Le test de marche de 6 minutes - TDM6

Il permet de déterminer la fréquence cardiaque cible pour le réentraînement à l'effort. Il est considéré comme un test sous-maximal dont l'intensité est constante après la 3e min.

Le TDM6

Indications :

- Evaluer la capacité physique du patient (fonctionnel)
- Mettre en évidence une désaturation à l'effort



Le TDM6

Les contre-indications :

- angor instable, Infarctus du myocarde récent (moins de 1 mois),
- FC > 120 bpm,
- TA syst >180 mmHg, TA diast> 100 mmHg,
- acidose respiratoire non compensée,
- problèmes articulaires ou rhumatismaux.

TDM6 matériel



- cardiofréquencemètre simple
- saturomètre
- application smartphone fonction podomètre
- matériel spécifique non indispensable :

Bluenight



Vintus Walk



i health PO3



Le TDM6

Doit être métré, de préférence non encouragé. La première fois 2 tests doivent être fait à 30 min d'intervalle.



TDM6 : consignes (patient non-encouragé)

« 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. Maintenant, je vais vous montrer. Voilà comment je fais demi-tour sans hésiter.

- Pendant le test, vous ne pouvez pas parler, car cela influence vos performances.*
- Je vous indiquerai le temps restant toutes les minutes.*
- Je vous demanderai de vous arrêter après 6 minutes.*
- Êtes-vous prêt ? Je vais compter les demi-tours que vous faites. Rappelez-vous que vous devez marcher aussi loin que possible pendant 6 minutes, mais sans courir.*
- Allez-y maintenant ou dès que vous êtes prêt. »*



Le TDM6

FC plateau

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|----------|---|---|---|--------|---|---------|
| TDM6 n° 1 | Nom : | Prénom : | | | | Date : | | |
| FC | | | | | | | | |
| Temps | repos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | + 5 min |
| Saturation | | | | | | | | |
| Tension | | | | | | | | |
| Dyspnée | | | | | | | | |
| Arrêt | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Durée de l'arrêt | | | | | | | | |
| Nombre d'allers-retours | | | | | | | | |
| Mètres supplémentaires | | | | | | | | |



Le TDM6

Arrêt du test si :

- douleurs à la poitrine
- dyspnée très importante
- crampes musculaires
- douleurs articulaires intenses
- trouble de l'équilibre
- transpiration importante avec pâleur
- désaturation > à 4%

Le TDM6

Equations prédictives de la distance

❖ Patients non encouragés (Equation d'Enright et Sherrill)

Homme : $7.57 \times \text{taille(cm)} - 5.02 \times \text{âge} - 1.76 \times \text{poids(kg)} - 309$

Femme : $2.11 \times \text{taille(cm)} - 5.78 \times \text{âge} - 2.29 \times \text{poids(kg)} + 667$

Il est admis que : **+ 40 m** est une amélioration significative

- 70 m est une détérioration significative

Test de marche de 6 mn

| Distance m | Bonne mobilité | Limitation minime | Limitation modérée | Limitation sévère |
|-----------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Femme 60-69 ans | +530 | 425-530 | 150-425 | < 150 |
| Femme 70-79 ans | +470 | 375-470 | 150-375 | < 150 |
| Homme 60-69 ans | +580 | 465-580 | 150-465 | < 150 |
| Homme 70-79 ans | +520 | 415-520 | 150-415 | <150 |

Le TDM6

Equation prédictive fréquence cardiaque cible

La FC au seuil ventilatoire

Equation de Bonnet :

$$FC \text{ seuil} = (0.75 \times FC \text{ plateau}) - (0.03 \times D) - (0.32 \times \text{âge}) + 64.4$$

IMPORTANT

La fréquence cardiaque cible calculée doit être confrontée à la clinique :

la dyspnée doit être comprise entre 5 et 6 sur l'échelle de Borg modifiée pendant le réentraînement à l'effort.



**Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)**

| | | |
|---|-------------------------------|--|
|  | 0. Aucun effort | Je dors |
|  | 1. Très très facile | Je regarde la TV en mangeant des chips |
|  | 2. Très facile | Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée |
|  | 3. Facile | Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement |
|  | 4. Effort modéré | Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème |
|  | 5. Moyen | Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement |
|  | 6. Un peu difficile | Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment. |
|  | 7. Difficile | Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment. |
|  | 8. Très difficile | Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période |
|  | 9. Très très difficile | Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt ! |
|  | 10. Maximal | Je suis tombé !!! |

Le TDM6 : exemple

1. 65 ans, 90Kg, homme, 1,78m, 35 m entre les plots
2. Distance réalisée = 401 m
3. Distance prédite = 554 m
4. FCC ou FCE = 104 bpm

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|----------|-----|-----|-----|-----|--------|---------|--|
| TDM6 n° 1 | Nom : | Prénom : | | | | | Date : | | |
| FC | 70 | 75 | 88 | 90 | 95 | 98 | 97 | 80 | |
| Temps | repos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | + 5 min | |
| Saturation | 98% | 97% | 96% | 98% | 98% | 97% | 97% | 97% | |
| Tension | 15/8 | | | | | | 18/9 | 15/7 | |
| Dyspnée | 1 | | | | | | 7 | 3 | |
| Arrêt | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Durée de l'arrêt | | | | | | | | | |
| Nombre d'allers-retours | | | 12 | | | | | | |
| Mètres supplémentaires | | | 5 | | | | | | |

