

10-Meter Walk Test (10MW)

(Deze versie is specifiek toepasbaar bij de ziekte van Parkinson)

Algemene informatie:

- gebruik van loophulpmiddelen is toegestaan, fysieke ondersteuning niet
- de test kan worden uit gevoerd met het zelfverkozen looptempo en met een zo hoog mogelijk looptempo
- zet een tien meter lang looppad uit, met bijvoorbeeld tape of krijt; houd aan het begin en eind ervan twee meter vrij voor het versnellen en vertragen
- als er geen veertien meter lange ruimte beschikbaar is, kan ervoor gekozen worden een 6MW af te nemen, waarvoor in totaal maar tien meter nodig is
- doe de test drie keer, zodat de gemiddelde tijd en de gemiddelde snelheid berekend kunnen worden
- start de tijdregistratie zodra de tenen van de leidende voet de eerste lijn passeren
- stop de tijdregistratie zodra de tenen van de leidende voet de tweede lijn passeren
- bereken op basis van de drie testen de gemiddelde tijd
- als de test gebruikt wordt voor het bepalen van de cueingsfrequentie: tel het aantal stappen dat tijdens de 10MW genomen wordt

Instructies voor de persoon met de Ziekte van Parkinson (ZvP):

- Voor een comfortabel looptempo: *Ik zeg straks: 'Klaar voor de start? Af!'. Begin zodra ik 'Af!' zeg te lopen op een zo comfortabel mogelijk looptempo en ga daarmee door totdat ik 'Stop' zeg.*
- Voor een zo hoog mogelijk looptempo: *Ik zeg straks: 'Klaar voor de start? Af!'. Begin zodra ik 'Af!' zeg zo snel als op een veilige manier mogelijk is te lopen en ga daarmee door totdat ik 'Stop' zeg.*

Datum: _____

Naam persoon met ZvP: _____ Naam fysiotherapeut: _____

Testomstandigheden:

- Tijdstip: _____
- Tijd sinds laatste medicatietoediening: _____
- Gebruikte medicatiedosis: _____
- On- of off-fase, indien van toepassing: _____
- Testlocatie: _____
- Schoeisel persoon met ZvP: _____
- Gebruikte loophulpmiddelen: _____

Snelheid	Tijd 1e test (seconden)	Tijd 2e test (seconden)	Tijd 3e test (seconden)	Gemiddelde 10MW-tijd (seconden)	Snelheid (m/sec)
Comfortabel looptempo					
Hoog looptempo					

Verhoogd valrisico: zie het 3-Step Falls Prediction Model

Minimale detecteerbare verandering: 0,18 m/sec (16% van uitgangsscore) voor comfortabel looptempo en 0,25 m/sec (17% van uitgangsscore) voor hoog looptempo

Stapfrequentie	Stappen 1e test	Stappen 2e test	Stappen 3e test	Gemiddeld aantal 10MW-stappen	Stappen/min
Comfortabel looptempo					
Hoog looptempo					