

Prueba de Caminata Cronometrada de 10 metros.

Información general:

Camina individual sin asistencia 10 metros (32,8 pies) y el tiempo se mide para los intermedios 6 metros (19,7 pies) para permitir la aceleración y desaceleración

o Iniciar el cronometraje cuando los dedos del pie adelantado crucen la marca de 2 metros

- detener el cronometraje cuando los dedos del pie adelantado cruzan la marca de los 8 metros

o Se pueden usar dispositivos de asistencia, pero deben mantenerse consistentes y documentados de prueba en prueba.

o Si se requiere asistencia física para caminar, esto no se debe realizar, se puede realizar a la velocidad de caminata preferida o la velocidad más rápida posible

o La documentación debe incluir la velocidad probada (preferida frente a rápida) recopilar tres pruebas y calcular el promedio de las tres pruebas

Montaje (derivado de los artículos de referencia):

- Medir y marcar una pasarela de 10 metros
- Añadir una marca a los 2 metros
- Añadir una marca a los 8 metros

Instrucciones para el paciente (derivadas de los artículos de referencia):

- Velocidad cómoda normal: Diré estas listo, Preparado, Adelante. Cuando diga “Adelante”, camine a su velocidad normal que le resulte cómoda hasta que diga que pare.
- Pruebas de velocidad máxima: Diré estas listo, Preparado, Adelante. Cuando diga “Adelante”, camine lo más rápido que pueda hasta que le diga que pare.

Formulario de prueba de caminata de 10 metros

Nombre: _____

Dispositivo de asistencia y/o refuerzo utilizado: _____

Fecha: _____

Segundos para deambular 10 metros (solo se cronometran los 6 metros del medio):

Velocidad autoseleccionada: Prueba 1 Sec	Velocidad rápida Prueba 1	Sec
Velocidad autoseleccionada: Prueba 2 Sec	Velocidad rápida Prueba 2	Sec
Velocidad autoseleccionada: Prueba 3 Sec	Velocidad rápida Prueba 3	Sec
Velocidad autoseleccionada: Tiempo Promedio Sec	Velocidad rápida Tiempo Promedio	Sec

Velocidad real: _____ divida 6 por el promedio de segundos.

Promedio de Velocidad Autoseleccionada: _____ m/s

Promedio de Velocidad Rápida: _____ m/s

Fecha: _____

Velocidad autoseleccionada: Prueba 1 Sec	Velocidad rápida Prueba 1	Sec
---	---------------------------	-----

Velocidad autoseleccionada: Prueba 2 Sec	Velocidad rápida Prueba 2 Sec
Velocidad autoseleccionada: Prueba 3 Sec	Velocidad rápida Prueba 3 Sec
Velocidad autoseleccionada: Tiempo Promedio Sec	Velocidad rápida Tiempo Promedio Sec

Velocidad real: _____ divida 6 por el promedio de segundos.

Promedio de Velocidad Autoseleccionada: _____ m/s

Promedio de Velocidad Rápida: _____ m/s

Referencias:

Bohannon, R. W. Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years: reference values and determinants." *Age Ageing*. 1997;26(1): 15-9.

Bohannon RW, Andrews AW, Thomas MW. Walking speed: reference values and correlates for older adults. *J Orthop Sports Phys Ther*. 1996;24(2):86-90.

Wolf SL, Catlin PA, Gage K, Gurucharri K, Robertson R, Stephen K. Establishing the reliability and validity of measurements of walking time using the Emory Functional Ambulation Profile. *Phys Ther*. 1999;79(12):1122-33.