

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Gehgeschwindigkeit : ein erstaunlicher Indikator = La vitesse de marche : un indicateur impressionnant  
**Autor:** Schuster-Amft, Corina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928617>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

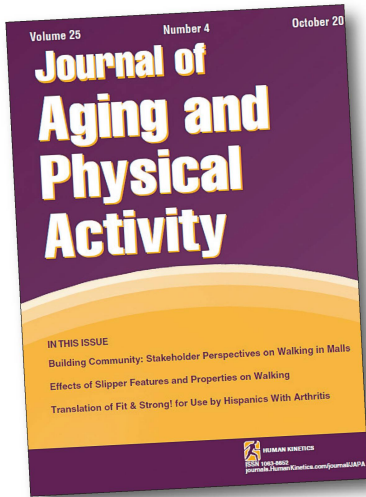
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die Gehgeschwindigkeit – ein erstaunlicher Indikator

### La vitesse de marche – un indicateur impressionnant

Die Gehgeschwindigkeit ist schnell gemessen und hat viel Aussagekraft. Dieses «funktionelle Vitalzeichen» sollte deshalb bei allen PatientInnen erhoben werden.

Wussten Sie, dass man mit einer Gehgeschwindigkeit von 0,8 m/s in der Lage ist, im Dorf selbständig zu spazieren, und dass man mit 1,4 m/s sicher die Strasse überqueren kann? Diese Erkenntnisse liefern Addie Middleton, Stacy L. Fritz und Michelle Lusardi der Universitäten von South Carolina und Connecticut (USA) [1]. Sie haben die zuverlässigen Vorhersagemöglichkeiten der Gehgeschwindigkeit in einer Übersicht (*Abbildung 1*) zusammengetragen. Die Gehgeschwindigkeit erlaubt einen schnellen Überblick über die funktionelle Kapazität einer Patientin, eines Patienten, aber auch über Einschränkungen, Risiken für Stürze, kognitive Leistungsminderung und Abhängigkeit im Alltag.

#### Der 10-Meter-Gehtest als Basis

Diese wichtigen Aussagen lassen sich durch einen einfachen Gehtest über 10 Meter treffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man 5, 8 oder 10 Meter als Gehstrecke zur Verfügung hat. Die Resultate unterscheiden sich nicht. Allerdings ist die Gehgeschwindigkeit höher, wenn sie auf einer Strecke mit einer Beschleunigungs- und Abbremsstrecke (ca. 2,5 bis 3 Meter) zusätzlich zu den vorhandenen 5 oder 10 Metern gemessen wird. Empfohlen wird auch, immer beides zu messen: selbst gewählte und maximale Gehgeschwindigkeit.

#### Messung mit Stoppuhr und markierter Gehstrecke

Moderne Verfahren können helfen, die Gehgeschwindigkeit höchst zuverlässig und reliabel zu messen, zum Beispiel mit

La vitesse de marche se mesure rapidement et en dit long. Ce «signe vital fonctionnel» devrait dès lors être mesuré chez tous les patients.

Saviez-vous qu'une vitesse de marche de 0,8 m/s indique que l'on est en mesure de se promener de manière autonome dans un village et qu'une vitesse de 1,4 m/s que l'on peut traverser la route en toute sécurité? C'est ce qu'ont montré Addie Middleton, Stacy L. Fritz et Michelle Lusardi des Universités de Caroline du Sud et du Connecticut (USA) [1]. Ils ont rassemblé dans un tableau les indicateurs que la vitesse de marche permet de prédire de manière fiable (*illustration 1*). La vitesse de marche donne un aperçu rapide de la capacité fonctionnelle des patients, mais aussi des limitations, des risques de chute, de la réduction des performances cognitives et de la dépendance au quotidien.

#### Le test de marche sur 10 mètres comme base

Ces informations importantes peuvent être déterminées par un test de marche simple sur 10 mètres. Il importe peu que l'on ait une piste de marche de 5, 8 ou 10 mètres à disposition car les résultats ne divergent pas. Cependant, la vitesse de marche est supérieure si elle est mesurée sur une piste qui comporte une zone d'accélération et de freinage (env. 2,5 ou 3 m) en plus des 5 ou des 10 mètres utilisés pour la mesure. On recommande également de mesurer la vitesse de marche choisie par les patients et leur vitesse maximale.

#### Mesure avec un chronomètre et une piste balisée recommandée

Des procédés modernes, comme un chronométrage automatique ou des pistes équipées de capteurs, permettant de

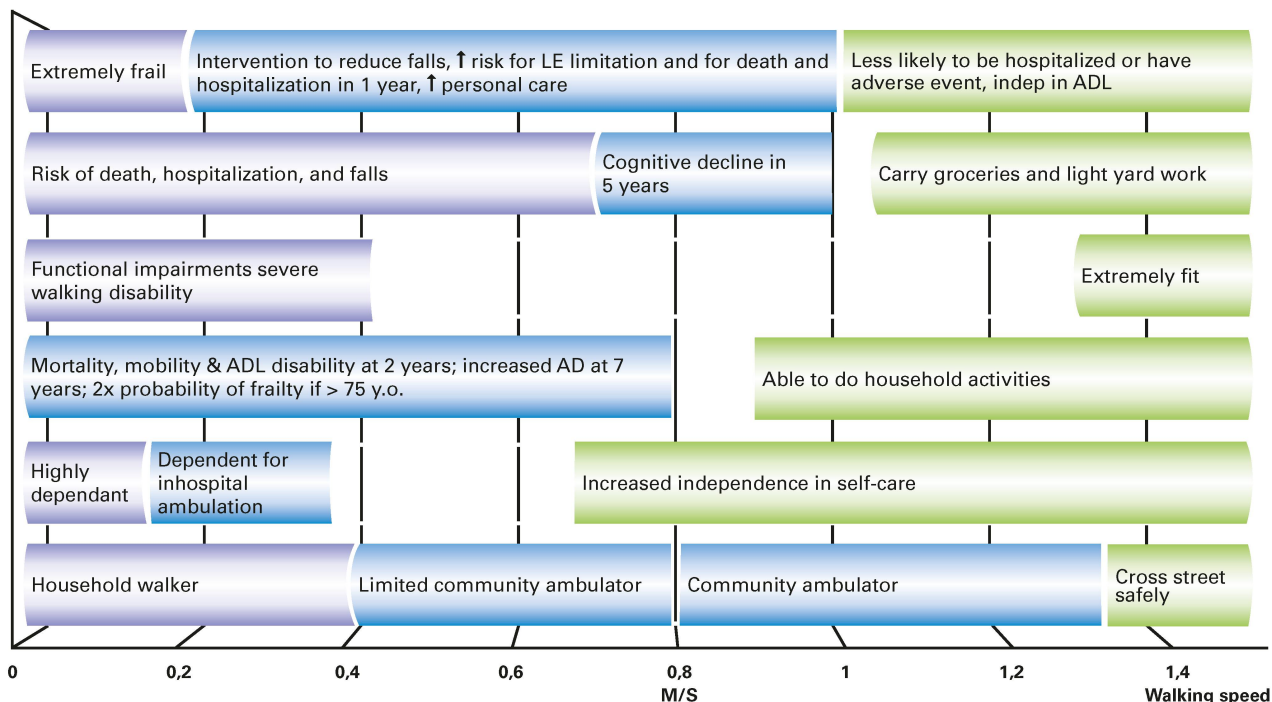


Abbildung 1: Gehgeschwindigkeit und assoziierte Outcomes [1]. | Illustration 1: Vitesse de marche et résultats associés [1].

einem automatischen Timer oder einer mit Sensoren ausgestatteten Gehstrecke. Dennoch wird die einfache Messung mit Stoppuhr und markierter Gehstrecke empfohlen. Dabei kann die Strecke mit Klebestreifen oder mit einem auf dem Boden ausgelegten Seil markiert werden. Mit dem Seil lässt sich die Gehgeschwindigkeit örtlich und zeitlich ungebunden durchführen, sowohl stationär, ambulant oder zuhause.

Laut der AutorInnen tragen verschiedene Faktoren zur Gehgeschwindigkeit bei: Körperstrukturen und Funktionen, posturale Kontrolle, Kraft der unteren Extremität, aerobe Kapazität, Propriozeption und Sehvermögen. Das heisst, bei geringer respektive plötzlich stark reduzierter Gehgeschwindigkeit ist Vorsicht geboten und die Patienten sollten noch weiter evaluiert werden.

Unabhängig davon ist die Gehgeschwindigkeit ein schnell gemessener Indikator mit hohem Vorhersagewert und sollte bei allen PatientInnen erhoben werden. |

*Dr. Corina Schuster-Amft, PT, MPtSc, ist Leiterin wissenschaftliche Abteilung Reha Rheinfelden, Senior Researcher am Institut für Rehabilitation und Leistungstechnologie der Berner Fachhochschule sowie Research Associate am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.*

mesurer la vitesse de marche de manière fiable peuvent s'avérer utiles. Cependant, il est recommandé d'effectuer la mesure au moyen d'un chronomètre et d'une piste balisée. Pour cela, la piste est marquée par du ruban adhésif ou une corde posée sur le sol. La corde permet de mesurer la vitesse de marche au niveau local et temporel, tant en institution, en ambulatoire que dans un environnement domestique.

Selon les auteurs, divers facteurs contribuent à la vitesse de marche: les structures et les fonctions du corps, le contrôle de la posture, la force des membres inférieurs, la capacité aérobique, la proprioception et la vue. Autrement dit, une vitesse de marche inférieure ou soudain fortement réduite implique la prudence et nécessite une évaluation plus approfondie des patients.

Indépendamment de cela, la vitesse de marche est un indicateur dont la valeur prédictive est élevée et qui se mesure rapidement. Elle devrait être mesurée chez tous les patients. |

*Corina Schuster-Amft, PhD, PT; directrice du département scientifique de Reha Rheinfelden, chercheuse senior à l'institut de réhabilitation et de technologie de la performance de la Haute école spécialisée bernoise et chercheuse associée au département «Sport, mouvement et santé» de l'Université de Bâle.*

**Literatur | Bibliographie**

1. Middleton A, Fritz SL, Lusardi M: Walking speed: the functional vital sign. J Aging Phys Act 2015, 23(2): 314–322.