

## TESTS D'EQUILIBRE ET DE MARCHE DE TINETTI

(Traduction du Gait and Balance Test par le Centre de recherche en Gérontologie et Gériatrie de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Sherbrooke)

<b>Equilibre</b>	<b>Marche</b>
<b>Directives</b> – Le sujet est assis sur une chaise dure sans accoudoirs. Les manœuvres suivantes sont examinées	<b>Directives</b> – Le sujet est debout avec l'examineur. Le sujet marche dans le corridor ou dans la chambre, d'abord à son rythme habituel, puis revient à un rythme plus rapide, tout en étant sécuritaire (utilisant un cadre ou une canne si c'est la cas habituellement)
<b>1. Equilibre assis :</b> *penche ou glisse dans la chaise, <span style="float: right;">0</span> *stable, en sécurité. <span style="float: right;">1</span>	<b>1. Initiation de la marche (immédiatement après le signal de départ) :</b> *hésitations ou plusieurs essais pour partir, <span style="float: right;">0</span> *aucun hésitation <span style="float: right;">1</span>
<b>2. Se lever :</b> *incapable sans aide <span style="float: right;">0</span> *capable mais utilise ses bras pour s'aider <span style="float: right;">1</span> *capable sans l'aide de ses bras <span style="float: right;">2</span>	<b>2. hauteur et longueur des pas : balancement de la jambe droite :</b> a) *ne passe pas au-delà du pied gauche <span style="float: right;">0</span> *passe au-delà du pied gauche <span style="float: right;">1</span> b) *le pied droit ne quitte pas compl�tement le plancher <span style="float: right;">0</span> *le pied droit quitte compl�tement le plancher <span style="float: right;">1</span>
<b>3. Essai pour se lever :</b> *incapable sans aide <span style="float: right;">0</span> *capable après plus d'un essai <span style="float: right;">1</span> *capable au premier essai <span style="float: right;">2</span>	<b>3. hauteur et longueur des pas : balancement de la jambe gauche :</b> a) *ne passe pas au-delà du pied droit <span style="float: right;">0</span> *passe au-delà du pied droit <span style="float: right;">1</span> b) *le pied gauche ne quitte pas compl�tement le plancher <span style="float: right;">0</span> *le pied gauche quitte compl�tement le plancher <span style="float: right;">1</span>
<b>4. Equilibre immédiat lors du lever :</b> *instable (chancelant, oscillant) <span style="float: right;">0</span> *stable mais utilise un cadre de marche, une canne ou s'agrippe à d'autres objets pour se soutenir <span style="float: right;">1</span> *stable sans cadre de marche, canne ou autres objets. <span style="float: right;">2</span>	<b>4. symétrie des pas :</b> *longueur de pas du pied gauche et du pied droit inégale (estimer) <span style="float: right;">0</span> *longueur de pas du pied gauche et du pied droit semble égale <span style="float: right;">1</span>
<b>5. Equilibre debout :</b> *instable <span style="float: right;">0</span> *stable avec les pieds écartés (talons éloignés de plus de 10 cm) ou utilise une canne, un cadre de marche ou d'autres supports <span style="float: right;">1</span> *talons rapprochés, sans aide <span style="float: right;">2</span>	<b>5. continuité du pas :</b> *arrête ou fait des pas <span style="float: right;">0</span> *les pas semblent continus <span style="float: right;">1</span>
<b>6. Poussées</b> (le sujet se tient debout avec les pieds aussi près que possible, l'examineur pousse légèrement le sujet sur le sternum à l'aide de la paume de la main, à 3 reprises) *commence à tomber <span style="float: right;">0</span> *chancelant, s'agrippe mais se stabilise <span style="float: right;">1</span> *stable <span style="float: right;">2</span>	<b>6. trajectoire</b> (estimée en relation avec les tuiles du plancher, diamètre de 30cm. Observer le trajet d'un pied sur environ 3 m de marche) : *déviation marquée <span style="float: right;">0</span> *déviation modérée ou utilise auxiliaire à la marche <span style="float: right;">1</span> *trajectoire droite sans auxiliaire à la marche <span style="float: right;">2</span>
<b>7. cou (décrire les symptômes si score= 0)</b> *symptômes ou démarche chancelante lors de mouvements latéraux ou d'extensions du cou <span style="float: right;">0</span> *diminution marquée de l'amplitude mais sans symptômes ou démarche chancelante <span style="float: right;">1</span> *amplitude satisfaisante modérée et équilibre stable <span style="float: right;">2</span>	<b>7. tronc :</b> *balancement marqué ou utilise un auxiliaire à la marche <span style="float: right;">0</span> *pas de balancement mais plie les genoux ou le dos ou écarte les bras lors de la marche <span style="float: right;">1</span> *pas de balancement, pas de flexions pas d'écartement et pas d'auxiliaire à la marche <span style="float: right;">2</span>
<b>8. yeux fermés (dans la position décrite à la question 6)</b> *instable <span style="float: right;">0</span> *stable <span style="float: right;">1</span>	<b>8. position de marche :</b> *talons écartés <span style="float: right;">0</span> *talons se touchent presque lors de la marche <span style="float: right;">1</span>

<b>9. pivot 360° :</b> a) * pas discontinus 0 * pas continus 1 b) * instable (chancelant, s'agrippe) 0 * stable 1	<b>9.tourner :</b> *chancelant, instable 0 *discontinu mais ne chancelle pas ou n'utilise pas de cadre de marche ou de canne 1 *stable, continu sans auxiliaire à la marche 2
<b>10.station debout sur une jambe ( 5s ) :</b> a) <b>jambe droite :</b> *incapable sans appui 0 *capable 1 b) <b>jambe gauche :</b> *incapable sans appui 0 *capable 1	<b>10.capable d'augmenter sa vitesse de marche (dire au sujet de marcher aussi vite qu'il peut tout en ayant un rythme sécuritaire) :</b> *aucun 0 *un peu 1 *beaucoup 2
<b>11.extension du dos ( laisse faire le sujet lui même )</b> *refuse d'essayer ou aucune extension ou utilise un cadre de marche lorsqu'il le fait 0 *essai mais faible extension 1 *bonne extension	<b>SCORE ( MARCHÉ ) = /16</b>  <b>SCORE FINAL = /40</b>
<b>12.lever les bras ( demander au sujet d'atteindre la tablette la plus haute dans la cuisine )</b> *incapable ou instable, a besoin de se tenir 0 *capable et stable	
<b>13.se pencher vers l'avant ( mettre in crayon sur le plancher et demander au sujet de le ramasser ) :</b> *incapable ou instable 0 *capable et stable 1	
<b>14.s'asseoir :</b> *non sécuritaire ( juge mal les distances ; se laisse tomber sur la chaise) 0 *utilise les bras ou n'a pas un mouvement régulier 1 *sécuritaire, mouvement régulier 2	
<b>SCORE (EQUILIBRE)= /24</b>	