

NOM :

Date :

Évaluation de l'équilibre et de la marche selon TINETTI

Score total : ... /28

| ÉQUILIBRE                                     | Score : ... /16  |             | MARCHE   | Score : ... /12   |             |
|---|--|-------------|--|---|-------------|
| <u>Instructions</u>                           | Assise sur une chaise dure, sans accoudoirs donc, la personne testée effectue les manœuvres suivantes. |             | <u>Instructions</u>                                | Debout avec l'examineur dans un couloir ou une chambre, la personne marche d'abord à un rythme ordinaire, puis revient d'un pas plus rapide mais sûr (en utilisant ses propres aides : par ex. canne ou cadre de marche). |             |
| 1. équilibre en position assise               | - penche ou s'affale   | 0           | 10. se mettre en marche au premier signal          | - hésitation ou diverses tentatives<br>- sans hésitation  | 0<br>1      |
|   | - position assise stable et sûre   | 1           | 11. longueur et hauteur du pas pied D en mouvement | - ne dépasse pas le pied G au repos<br>- dépasse le pied G au repos   | 0<br>1      |
| 2. se mettre debout                           | - impossible sans aide   | 0           | pied G en mouvement                                | - ne se détache pas du sol<br>- se détache du sol   | 0<br>1      |
|   | - possible à l'aide d'un appui des bras  | 1           |  | - ne dépasse pas le pied D au repos<br>- dépasse le pied D au repos   | 0<br>1      |
|   | - possible sans l'aide d'un appui des bras   | 2           |  | - ne se détache pas du sol<br>- se détache du sol   | 0<br>1      |
| 3. tentatives pour se mettre debout           | - impossible sans aide<br>- possible > 1 tentative<br>- possible après 1 tentative                     | 0<br>1<br>2 | 12. symétrie du pas                                | - inégalité des pas G et D<br>- égalité des pas G et D  | 0<br>1      |
| 4. équilibre debout (5 premières sec.)        | - instable (vacille, bouge les pieds et le tronc)  | 0           | 13. continuité du pas                              | - arrêts ou discontinuité des pas<br>- les pas semblent continus  | 0<br>1      |
|   | - stable avec appui (déambulateur, canne ou autre)   | 1           |  |   |             |
|   | - stable sans le moindre appui   | 2           |  |   |             |
| 5. équilibre debout                           | - instable   | 0           | 14. marche déviante                                | - nette déviance<br>- déviance moyenne ou utilisation d'une aide à la marche<br>- marche droite sans aide   | 0<br>1<br>2 |
|   | - stable, écart entre les pieds > 10 cm ou appui des bras  | 1           |  |   |             |
|   | - pieds joints, sans appui des bras  | 2           |  |   |             |
| 6. poussée sur le sternum (3x) (pieds joints) | - commence à vaciller  | 0           | 15. tronc  | - mouvement prononcé du tronc ou utilisation d'une aide à la marche<br>- pas de mouvement du tronc mais flexion des genoux, du dos ou écartement des bras<br>- droit sans aide à la marche                                | 0<br>1<br>2 |
|   | - vacille mais se redresse   | 1           |  |   |             |
|   | - stable   | 2           |  |   |             |
| 7. yeux fermés (pieds joints)                 | - instable   | 0           | 16. écartement des pieds                           | - talons séparés<br>- talons se touchant presque lors de la marche  | 0<br>1      |
|   | - stable   | 1           |  |   |             |
| 8. rotation de 360°                           | - petits pas irréguliers   | 0           |  |   |             |
|   | - petits pas réguliers   | 1           |  |   |             |
|   | - instable (vacille)   | 0           |  |   |             |
|   | - stable   | 1           |  |   |             |
| 9. s'asseoir                                  | - peu sûr (tombe, calcule mal la distance)   | 0           |  |   |             |
|   | - utilise les bras   | 1           |  |   |             |
|   | - mouvements sûrs et aisés   | 2           |  |   |             |

Un score inférieur à 26 signifie généralement qu'il y a un problème ; plus le score est bas, plus le problème est important. Un score inférieur à 19 signifie que le risque de chute est multiplié par cinq.

Échelle adaptée d'après Tinetti M. : « Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients ». *Journal of the American Geriatric Society*, 34 : 119 – 126, 1986.