



## TESTS D'AUTONOMIE ET D'ÉQUILIBRE

**Mots clés :** Appui, Équilibre, Marche, Chute, Autonomie, Vertige, Relevage, Tinetti,

### Quelques tests simples et faciles à faire

Vous avez évalué votre distance de marche sans effort et éliminé d'éventuels indices de fragilité à la marche. Il vous reste encore à évaluer votre capacité à éviter les chutes, à vous prévenir d'éventuels vertiges et à tester votre capacité à vous relever une fois au sol. Ces trois tests simples sont le garant d'une bonne autonomie pour votre prochain voyage. Réalisez-les à titre de débrouillage. Il sera toujours temps si vous le souhaitez d'affiner votre parfaite autonomie en réalisant des tests de marche plus spécifiques comme le time « up and go », le « test d'aptitude (+) à la marche » et si vous vous considérez comme un sénior fragile le « test de marche du sénior fragile ».

### APPUI MONOPODAL

#### IMPORTANT

L'appui sur un seul pied pendant cinq secondes, s'il est impossible, est un facteur simple et reconnu de prédiction de chutes ou de récurrences de chute.

#### Déroulement

Se maintenir sur une jambe sans aide durant 5 secondes. Vous pouvez choisir le côté. Le genou controlatéral sans appui sur le plan du sol doit être plié pour soulever le pied. Préférez pour cet exercice votre pied d'appel en vous gardant d'un risque de chute par la présence d'un accompagnateur ou d'un environnement adéquat.

#### Interprétation

La réussite à ce test confirme votre bonne mobilité et votre bonne autonomie.



L'observation d'une anomalie doit vous inciter à consulter votre médecin afin de vérifier votre équilibre et votre marche. Avant d'appeler, confirmez votre insuffisance par cet autre test.

## **TEST DE TINETTI SIMPLIFIÉ**

Il a l'avantage d'évaluer votre marche et votre équilibre de façon dynamique et statique dans différentes positions : assis et debout.

Il faut une chaise et un examinateur qui note le résultat aux exercices demandés. Si vous êtes seul, ce qui n'est pas conseillé, vous pouvez vous tester devant une glace.

### **Déroulement**

Vous devez en partant de la position debout.

Vous asseoir sur une chaise sans chanceler :

Instabilité lors du passage debout-assis (non = 0, oui = 1)

Vous tenir debout sur un pied après vous être relevé :

Incapacité à se tenir sur un pied sans aide (non = 0, oui = 1)

Vous devez faire le tour complet de la chaise sans instabilité :

Instabilité lors d'un tour complet (non = 0, oui = 1)

Vous devez résister à une poussée sur le sternum en position debout :

Instabilité lors d'une poussée déséquilibrante (non = 0, oui = 1)

Vous devez marcher en gardant le tronc stable sans déséquilibre :

Augmentation du balancement du tronc (non = 0, oui = 1)

Vous devez marcher sur une ligne droite :

Anomalie de la trajectoire du pas avec écarts (non = 0, oui = 1)

Vous êtes capable de modifier facilement la vitesse de vos pas :

Incapacité à augmenter la vitesse de marche (non = 0, oui = 1)

### **Interprétation**

score de 0 à 2/7 : pas de risque de chute.



score 3 à 7/7 : le risque relatif de chute augmente en fonction du score.

À ces deux tests validés par la faculté, vous pouvez ajouter le test d'équilibre du photographe et évaluer votre capacité à vous relever de la position allongée.

## **TEST D'ÉQUILIBRE DU PHOTOGRAPHE**

Ce test inventé par l'auteur du site a pour objectif de vous mettre en « situation de tout photographe » comme tout bon voyageur prêt à immortaliser ses souvenirs. Il tente de vérifier l'absence d'atteinte vestibulaire et vasculaire des vaisseaux du cou et tout particulièrement des vaisseaux vertébro-basilaires.

Il doit être réalisé en présence d'un accompagnateur et dans un endroit adapté étant donné le risque de chute inopinée en avant, sur les genoux, en arrière ou sur un côté.

### **Déroulement**

Imaginez-vous en train de photographier ou de filmer le plafond d'un monument. Debout, inclinez la tête en arrière selon un angle plus ou moins prononcé et tenez la position plus d'une minute comme lors d'une prise de vue. La tête toujours en arrière, renouvelez le test en inclinant ou en tournant votre tête sur le côté droit puis sur le côté gauche.

Après être revenu à la position normale et vous être cette fois assis dans un fauteuil ou sur votre lit, faites-le de manière plus caricaturale ou brutale comme si vous voudriez chopper au vol une image.

Enfin, toujours dans la même position, levez les deux bras en l'air et gardez la position plusieurs minutes. Les personnes présentant un équilibre fragile, doivent commencer par un seul bras en l'air, droit puis gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers puis le faire avec les deux bras.

### **Interprétation**

La survenue d'un vertige ou d'une chute inopinée pendant et dans les minutes qui suivent les différentes étapes de l'exercice fait état d'une possible atteinte de l'oreille moyenne ou d'une atteinte vasculaire des vaisseaux du cou et en particulier des vaisseaux vertébro-basilaires. Il est préférable de consulter votre médecin traitant avant de partir en voyage.

Ce troisième test réalisé, vous pouvez encore affiner la qualité de votre autonomie en testant votre capacité à vous relever du sol.

## **APTITUDE À SE RELEVER**

L'impossibilité de se relever une fois au sol en l'absence d'impotence fonctionnelle liée à une fracture témoigne d'une altération des schémas moteurs complexes en rapport avec l'autonomie.

### **Déroulement**

Si vous vous en sentez capable ou si vous avez un aidant à proximité, allongez-vous sur le sol et essayez de vous relever sans autre aide que vos 4 membres. Vous ne devez pas vous aider d'un objet présent à proximité comme une chaise ou un fauteuil. Ces objets seraient très utiles après une chute survenue à domicile. Il est en effet encore plus facile de se relever si vous pouvez prendre appui sur les coudes sur l'assise d'un fauteuil.

Réalisez l'exercice une fois étendu sur le ventre puis sur le dos ou sur le côté. Vous pouvez compliquer l'exercice en supposant être impotent d'un des 4 membres à tour de rôle. Arrêtez l'exercice s'il s'avère rapidement fatigant.

### **Interprétation**

Si vous êtes capable de vous relever sans trop d'effort d'une position allongée, vous pourrez gérer toute chute inattendue en l'absence de fracture.

## **SAVOIR**

Si ces différents tests simples ont révélé une insuffisance en matière d'équilibre ou à la marche, il est fortement conseillé de consulter votre médecin. Il pourra vous prescrire une rééducation en vue d'améliorer vos performances. Les études réalisées ont confirmé l'intérêt d'une kinésithérapie de la marche sur la prévention du risque de chute.