



TEST TIMED "UP AND GO"

Mots clés : Up and Go, Test, Marche, Chronomètre, Catégorie, Autonomie

Il faut une chaise installée à une distance de 3 mètres d'un mur, un chronomètre et un examinateur accompagnateur.

Déroulé

L'exercice commence assis. Appuyez sur le chronomètre. Sans vous aider des mains si possible, levez-vous, marcher les trois mètres puis faites demi-tour et revenez vous asseoir sur la chaise. Fin du chronométrage.

Interprétation

Le temps de réalisation du parcours tourne en général autour de 6 à 10 secondes. Si c'est le temps mis vous êtes librement mobile. Un doute sur la qualité de votre mobilité est possible entre 10 et 20 secondes surtout si vous avez moins de 72 ans.

Pour un âge supérieur ou égal à 72 ans, il ne doit pas dépasser les 20 secondes pour un seul aller-retour. Au-delà, il témoigne certainement d'une fragilité posturale et d'un risque de chute.

S'il est supérieur à 30 secondes, il indique alors de sérieuses difficultés d'équilibre et de coordination.

Ce test permet en conséquence de vous classer en trois catégories.

Catégorie 1 : Test passé en moins de 20 sec.

Vous êtes totalement autonome. Vous pouvez aller et venir en toute sécurité.

Catégorie 2 : Test passé en plus de 20 sec tout en restant en-dessous des 30 sec.

Vos aptitudes de mobilité sont dans ce cas incertaines. Parlez-en à votre médecin.

Catégorie 3 : Test passé en plus de 30 secondes.



Vos avez des difficultés sérieuses d'équilibre et de coordination. Cela sous-entend que vous êtes peut-être une personne dépendante physiquement pour plusieurs actes instrumentaux de la vie quotidienne. Il est conseillé de vous faire accompagner pendant votre vol ou votre voyage.

Remarque

Pour les personnes se situant dans la deuxième catégorie ou qui, ayant moins de 72 ans, ont un temps de parcours entre 10 et 20 secondes, nous vous conseillons d'affiner votre autonomie en passant le "test d'aptitude (+) à la marche". Il reprend la procédure du "timed up and go" inspiré lui-même du "get up and go" et du test de Tinetti. Certains items de l'échelle d'évaluation du "Gait abnormality rating scale" servent de guide d'observation pour l'accompagnateur juge.

Rappel

Si votre test a 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.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais