

Test de Tinetti

NOM :

Date

Évaluation de l'équilibre et de la marche selon TINETTI

Score total : ... /28

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

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*