

# 1.7



## Déficiences : équilibre dynamique

### 1.7.1 *Get-up and Go Test*

Un siège droit (avec ou sans accoudoirs) est placé à 3 mètres d'un mur.

On cote l'épreuve de 1 à 5: 1 pour les sujets ne présentant aucun signe d'instabilité; 5 traduisant un risque permanent de chute durant le test. L'épreuve peut-être chronométrée.

Les scores intermédiaires correspondent à une lenteur d'exécution, à des hésitations, ou à la mise en jeu de mouvements des bras ou du tronc, à une marche ébrieuse ou encore trébuchante.



**1** Équilibre assis, droit sur une chaise.  
*(Le point noir est placé à 3 mètres)*



**2** Évaluation du transfert assis-debout



**3** Évaluation de l'équilibre debout, avant la marche



**4** Équilibre lors de la marche



5 Évaluation de l'équilibre lors d'un demi-tour



6 Étude de la marche, en se dirigeant **vers la chaise**



7 Le patient doit faire le tour de la chaise



8 Enfin, il se rassied

Le test, **très rapide**, paraît très sensible. Un score supérieur ou égal à 3, ou encore une durée d'exécution supérieure à 20 secondes, traduisent un risque de chute notable et doivent alerter la vigilance des soignants.

*Référence :*

*Mathias S., 1986.*