

**Echelle de BERG**

14 épreuves, basée sur l'observation de mouvements de la vie quotidienne



Nom	
Date	

**PASSER DE LA POSITION ASSISE A DEBOUT***" Veuillez vous lever en essayant de ne pas vous aider avec les mains "*

Peut se lever sans l'aide de ses mains et garder son équilibre	4
Peut se lever seul avec l'aide de ses mains	3
Peut se lever en s'aidant de ses mains après plusieurs tentatives	2
A besoin d'un peu d'aide pour se lever ou pour garder son équilibre	1
A besoin d'une aide modérée ou importante pour se lever	0

**SE TENIR DEBOUT SANS APPUI***" Essayez de rester debout deux minutes sans prendre appui "*

Peut rester debout sans danger pendant 2 mn	4
Peut se tenir debout pendant 2 mn sous surveillance	3
Peut se tenir debout 30s sans prendre appui	2
Doit faire plusieurs tentatives pour se tenir debout pendant 30s sans prendre appui	1
est incapable de rester debout 30s sans l'aide de quelqu'un	0

**SE TENIR ASSIS , DOS SANS APPUI,MAIS PIEDS AVEC APPUI AU SOL***" Asseyez vous les bras croisés pendant deux minutes "*

Peut rester assis 2 mn sans danger	4
Peut rester assis 2 mn sous surveillance	3
Peut rester assis 30s	2
Peut rester assis 10s	1
Incapable de rester assis sans appui 10s	0

**PASSER DE LA POSITION DEBOUT A ASSISE***"Veuillez vous asseoir"*

Peut s'asseoir correctement en s'aidant légèrement des mains	4
Contrôle la descente avec les mains	3
Contrôle la descente avec le derrière des jambes sur la chaise	2
S'assoit sans aide sans contrôler la descente	1
A besoin d'aide pour s'asseoir	0

**TRANSFERTS***" Asseyez vous sur le siège avec accoudoirs et ensuite sans accoudoir " ( placez les chaises pour un transfert pivot)*

Execute l'exercice sans difficulté, en s'aidant un peu de ses mains	4
Execute l'exercice sans difficulté, en s'aidant beaucoup de ses mains	3
Peut executer l'exercice moyennant des instructions verbales et ou une surveillance	2
A besoin d'être aidé par quelqu'un	1
A besoin de l'aide/surveillance de deux personnes afin d'être sécuritaire	0

**SE TENIR DEBOUT LES YEUX FERMES***" Fermez les yeux et restez immobile pendant 10s"*

Peut se tenir debout sans appui pendant 10s sans danger	4
Peut se tenir debout pendant 10s sous surveillance	3
Peut se tenir debout pendant 3 s	2
Incapable de fermer les yeux plus de 3s mais garde l'équilibre	1
A besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**SE TENIR DEBOUT LES PIEDS JOINTS**

**" placez vos pieds ensemble"**

Peut joindre les pieds sans aide et rester debout pendant 1 mn sans danger	4
Peut joindre les pieds sans aide et rester debout pendant 1 mn sous surveillance	3
Peut joindre les pieds sans aide et rester debout durant moins de 30s	2
A besoin d'aide pour joindre les pieds mais peut rester debout 15s	1
A besoin d'aide pour exécuter l'exercice et ne peut se tenir debout plus de 15s	0

**DEPLACEMENT VERS L AVANT , BRAS ETENDUS**

**"Levez les bras à 90°. Etendez les doigts et allez le plus loin possible vers l'avant "**

Peut se pencher sans danger , 25cm et plus	4
Peut se pencher sans danger 12,5cm et plus, moins que 25cm	3
Peut se pencher sans danger 5cm et plus, moins que 12,5cm	2
Peut se pencher mais sous surveillance	1
A besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**RAMASSER UN OBJET PAR TERRE**

**" ramassez un objet au sol"**

Peut ramasser sa chaussure facilement sans danger	4
Peut ramasser sa chaussure mais sous surveillance	3
Ne peut ramasser sa chaussure mais s'arrête à 2-5cm d' objet et garde l'aquilibre	2
Ne peut ramasser sa chaussure et a besoin d'être surveillé	1
Est incapable d'essayer l'exercice / a besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**SE RETOURNER POUR REGARDER PAR-DESSUS L EPAULE GAUCHE ET DROITE**

**" Retournez vous et regardez directement derrière vous par-dessus votre épaule gauche puis la droite "**

Se retourne des deux cotés avec un bon déplacement du poids	4
Se retourne d'un coté seulement avec mauvais déplacement du poids de l'autre coté	3
Se tourne de profil seulement en gardant son équilibre	2
A besoin de surveillance	1
A besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**PIVOTER SUR PLACE 360°**

**" Faites un tour complet sur vous-même et arrêtez vous, puis faites un autre tour complet de l'autre coté"**

Peut tourner 360° sans danger de chaque coté, en moins de 4s	4
Peut tourner 360° sans danger d'un seul coté, en moins de 4s	3
Peut tourner 360° sans danger lentement	2
A besoin de surveillance ou de directives verbales	1
A besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**DEBOUT ET SANS SUPPORT , PLACEMENT ALTERNATIF D'UN PIED SUR UNE MARCHE**

**" Placez en alternance un pied sur la marche. Continuez jusqu'à ce que chaque pied ait touché le support au moins 4 x"**

Peut se tenir debout sans appui sans danger et toucher 8 fois en 20s	4
Peut se tenir debout sans appui et toucher le support 8x en plus de 20s	3
Peut toucher le support 4x sans aide et sous surveillance	2
Ne peut toucher le support plus de 2x et a besoin d'aide	1
A besoin d'aide pour ne pas tomber / Ne peut faire l'exercice	0

**SE TENIR DEBOUT SANS APPUI, UN PIED DEVANT L'AUTRE**

**" placez un pied directement devant l'autre "**

Est capable de placer un pied directement dvt l'autre sans aide et tenir la position 30s	4
Est capable de faire un grand pas sans aide et de tenir la position 30s	3
Est capable de faire un petit pas sans aide et de tenir la position 30s	2
A besoin d'aide pour un faire un pas mais peut tenir la position 15s	1
Perd l'équilibre en faisant un pas ou en essayant de se tenir debout	0

## SE TENIR DEBOUT SUR UNE JAMBE

" Tenez vous debout sur une jambe le plus longtemps possible sans prendre appui"

Peut lever une jambe sans aide et tenir plus de 10s	4
Peut lever une jambe sans aide et tenir 5 à 10s	3
Peut lever une jambe sans aide et tenir 3s ou plus	2
Essaie de lever une jambe mais ne peut tenir la position plus de 3s mais reste debout sans aide	1
Ne peut executer l'exercice ou a besoin d'aide pour ne pas tomber	0

**SCORE TOTAL** /56

### RESULTATS

Score de 56	aucun risque de chute /equilibre fonctionnel
Score de 41 à 56	faible risque de chute /marche indépendante
Score de 21 à 10	risque de chute moyen , nécessite une aide à la marche
Score de 0 à 20	Risque de chute élevé/ nécessite un fauteuil roulant

### PROTOCOLE

Pour évaluer le test , l'évaluateur aura besoin d'un chronomètre , d'un mètre et de deux haies ( l'une avec appui bras et l'autre sans), ainsi que d'un tabouret. Il devrait aussi s'accorder 15 à 30mn pour la passation du test.

Il doit s'assurer

- \* que la personne évaluée porte des chaussures fermées
- \* qu'elle comprenne bien le but des épreuves , en l'occurrence de maintenir son équilibre
- \* qu'elle puisse utiliser la jambe de son choix pour les épreuves en appui unipodal et tandem

L'évaluateur doit lire les instructions telles qu'elles sont écrites dans le bilan , sans donner d'explications. Il ne doit pas fournir d'aide .