

Test TIMED UP And GO TEST (version modifiée chronométrée du Get up and Go)



Nom	
Date	

Le TUG est un test de rendement physique général utilisé pour évaluer la mobilité, l'équilibre et le rendement locomoteur chez les personnes âgées avec des troubles d'équilibre

" Après le décompte - 1,2,3 Go- levez vous puis marchez à une vitesse confortable et sécuritaire pour vous jusqu'à la ligne (plot) , puis retournez vous asseoir le dos appuyé sur le dossier de la chaise "

< 10 s	Indépendance complète	Avec ou sans aide de marche lors du déplacement et des transferts.
> 20	Indépendance pour les principaux transferts	Avec ou sans aide de marche, indépendance pour les transferts de base à la douche ou au bain et capacité à monter la plupart des escaliers et aller dehors seul.
> 30 s	Assistance requise	Dépendance dans la plupart des activités.

score TUG de 13,5 secondes ou plus est prédictif d'un risque de chute

la personne a-t-elle utilisé une aide technique	OUI / NON
---	-----------

Laquelle :

Consignes pour le thérapeute

- * le sujet a droit a un essai pour se familiariser
- * le sujet est assis confortablement sur un siège avec accoudoirs (qu'il ne doit pas utiliser) , pieds à plats à la largeur de ses épaules
- * le thérapeute doit inscrire le temps que la personne à mis , de l'instant ou elle s'est levée, à celui ou elle a touché le dossier de la chaise
- * le sujet doit porter des chaussures habituelles
- * il peut utiliser une aide à la marche , préciser sur le bilan
- * suivre les sujet lors du parcours
- * la distance est de 3 mètres

