

Test de TINETTI ou POMA (performance Oriented Mobility Assesment)



Nom	
Date	

Permet d'évaluer les anomalies de l'équilibre et de la marche du sujet âgé, au cours de diverses situations de la vie quotidienne

EQUILIBRE STATIQUE

Position assise (sur chaise sans accoudoirs)	0	s'incline ou glisse sur la chaise		
	1	stable - sûr		
Lever de fauteuil (sans appui sur les accoudoirs)	0	impossible sans aide		
	1	capable mais utilise les bras pour s'aider		
	2	capable sans utiliser les bras		
Tentative de se relever	0	impossible sans aide		
	1	capable mais nécessite plus d'une tentative		
	2	capable de se lever après une seule tentative		
Equilibre immédiat debout	0	instable (titube, bouge les pieds, présente un balancement accentué du tronc)		
	1	stable mais avec pieds écartés (= de 10 cm)ou nécessite une aide technique)		
	2	stable		
Equilibre en position debout	pieds joints	0	instable (chancelant, oscillant)	
		1	stable mais pieds très écartés, ou aide technique)	
		2	stable, pieds joints	
	pieds joints + poussées sternum	0	commence à tomber	
		1	chancelle , s'agrippe, mais maintien son équilibre	
		2	stable	
Equilibre debout yeux fermés	0	instable		
	1	stable		
Debout et se retourner	rotation 360°	pas	0	pas discontinus
		1	pas continus	
	stabilité	0	instable(s'agrippe, chancelle)	
		1	stable	
S'asseoir	0	non sécuritaire (se trompe sur la distance, se laisse tomber)		
	1	utilise les bras ou le mouvement est brusque		
	2	stable, mouvement régulier		
Score de l'équilibre statique				

EQUILIBRE DYNAMIQUE

Le sujet marche au moins 3 mètres en avant , fait un demi-tour et revient à pas rapide vers la chaise.

Doit utiliser son AT habituelle

Initiation de la marche (après le signal de départ)	0	hésitations ou tentatives multiples	
	1	sans hésitations	
Hauteur et longueur des pas	Balancement de la jambe droite	0	le pas ne dépasse pas le pied gauche
		1	le pas dépasse le pied d'appui gauche
		0	ne décolle pas complètement le pied droit
		1	le pied quitte complètement le sol
	Balancement de la jambe gauche	0	le pas ne dépasse pas le pied gauche
		1	le pas dépasse le pied d'appui gauche
		0	ne décolle pas complètement le pied droit
		1	le pied quitte complètement le sol
Symétrie des Pas	0	inégalité de longueur des pas D et G	
1	égalité des pas droits et gauches		
Continuité des pas	0	arrêt ou discontinuité des pas	
	1	continuité des pas	
Trajectoire (avis sur les 3 mètres)	0	déviations marquées	
	1	déviations légères ou modérées ou utilise un auxiliaire à la marche	
	2	marche droite sans auxiliaire	
Stabilité du tronc	0	balancement marqué ou utilise AT	
	1	sans balancement mais penché ou balancement des bras	
	2	sans balancement, pas d'appui sur objet	
Position de marche	0	talons séparés	
	1	talons se touchant presque pendant la marche	
Score de l'équilibre dynamique			

SCORE TOTAL /28

RESULTATS

Score de 24 à 27	risque de chute faible
Score de 20 à 23	risque de chute élevé
Score inférieur à 20	risque de chute très élevé