



Test d'évaluation du risque de chute

Timed Up & Go test / Test Unipodal



Timed Up & Go test

Fait : 1

Ne fait pas : 0

Non réalisable

Inviter la personne à :

• Se lever d'un fauteuil avec accoudoirs :

• Traverser la pièce – distance de 3 mètres :

• Faire demi-tour :

• Revenir s'asseoir :

Temps nécessaire :secondes.

Score : / 4

Interprétation :

• Pour chaque étape, une réponse « fait » vaut 1, les autres 0.

• Risque de chute : score ≤ 1 et temps de réalisation > 20 secondes.

• Noter également les lenteurs d'exécution, les hésitations, une marche trébuchante.

Commentaires :

.....

.....

Nom:

Prénom :

Age :

Date :

Test Unipodal

Demander à la personne de rester en appui sur 1 pied sans aide pendant au moins 5 secondes.

Oui

Non

Non réalisable

• Pied droit :

• Pied gauche :



Pourquoi ces tests ?

Le TUG, Timed Up and Go test aide à déterminer en 20 secondes le risque de chute. Il permet d'apprécier l'équilibre, la force musculaire des membres inférieurs, la vitesse de marche, les capacités de compréhension de consignes relativement simples.

Il fait partie de l'algorithme d'évaluation du risque de chute en association avec le test de station d'appui monopodal et un simple questionnaire.

Cachet du professionnel de santé :

