

## TEST D'ÉQUILIBRE: ÉCHELLE DE BERG

### Objectifs du programme :

Le participant effectuera un appui unipodal et une position tandem en ajoutant au moins 2 secondes de plus que le temps qu'il a établi à l'évaluation initiale dans chacun de ces tests et obtiendra deux points de plus au résultat total du test de Berg.

### Équipements nécessaires :

- Chronomètre
- Ruban à mesurer ou règle de 25 cm
- Chaise avec et sans appui-bras (hauteur de 45 cm)
- « Step » (hauteur de 19,5 cm)
- Ruban adhésif

### Procédures :

L'évaluateur autorisé doit :

- S'assurer que le participant porte des chaussures fermées.
- Démontrer chaque épreuve au participant.
- Répéter les mêmes directives à chacun des participants et ce, en pré évaluation et en post évaluation.
- Indiquer au participant qu'il peut prendre la jambe de son choix pour les épreuves en appui unipodal et tandem (jambe de devant).
- Noter le plus bas niveau obtenu par le participant.
- Remplir **tout le formulaire** afin de rendre les résultats fidèles et valides.

(Pendant le test, le patient ne peut utiliser une aide à la marche et ne peut obtenir l'assistance de l'évaluateur).

## TEST D'ÉQUILIBRE: ÉCHELLE DE BERG

Berg, KO., Wood-Dauphine, S., Williams JI., & Maki BE.(1992). Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. Canadian Journal of Public Health, 83, 7-11.

Version française : Kinésithérapie, les cahiers, 2004, vol. 32-33, p.50-59.

### 1. Passer de la position assise à debout

INSTRUCTIONS: Veuillez vous lever en essayant de ne pas vous aider avec les mains.

- ( ) 4 Peut se lever sans l'aide des mains et garder son équilibre
- ( ) 3 Peut se lever seul avec l'aide de ses mains
- ( ) 2 Peut se lever en s'aidant de ses mains, après plusieurs essais
- ( ) 1 Besoin d'un peu d'aide pour se lever ou garder l'équilibre
- ( ) 0 Besoin d'une aide modérée ou importante pour se lever

### 2. Se tenir debout sans appui

INSTRUCTIONS: Essayez de rester debout 2 minutes sans appui.

- ( ) 4 Peut rester debout sans danger pendant 2 minutes
- ( ) 3 Peut tenir debout pendant 2 minutes, sous surveillance
- ( ) 2 Peut tenir debout 30 secondes sans appui, sous surveillance
- ( ) 1 Doit faire plusieurs essais pour tenir debout 30 sec sans appui
- ( ) 0 Est incapable de rester debout 30 sec sans aide

***Si un sujet est capable de tenir debout 2 minutes sans appui, donnez un pointage de 4 pour se tenir assis sans appui. Continuez à l'item #4.***

3. **Se tenir assis sans appui, pieds au sol ou sur un tabouret**

INSTRUCTIONS: SVP Asseyez-vous avec les bras croisés pour deux minutes.

- ( ) 4 Peut rester assis sans danger pendant 2 minutes
- ( ) 3 Peut rester assis pendant 2 minutes, sous surveillance
- ( ) 2 Peut rester assis pendant 30 secondes, sous surveillance
- ( ) 1 Peut rester assis pendant 10 secondes, sous surveillance
- ( ) 0 Est incapable de rester assis 10 secondes sans appui

4. **Passer de la position debout à assise**

INSTRUCTIONS: SVP Asseyez-vous.

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

5. **Transferts**

INSTRUCTIONS: Placez la chaise pour un transfert pivot. Allez de la chaise (avec accoudoirs) à la chaise (sans accoudoir) et revenez.

- ( ) 4 Exécute sans difficulté, en s'aidant un peu des mains
- ( ) 3 Exécute sans difficulté, en s'aidant beaucoup des mains
- ( ) 2 Exécute avec des instructions verbales et/ou surveillance
- ( ) 1 A besoin d'être aidé par quelqu'un
- ( ) 0 A besoin de l'aide/surveillance de deux personnes

6. **Se tenir debout les yeux fermés**

INSTRUCTIONS: Fermez les yeux et restez immobile 10 secondes.

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

7. **Se tenir debout les pieds ensemble**

INSTRUCTIONS: Placez vos pieds ensemble.

- ( ) 4 Peut joindre les pieds sans aide et rester debout 1 minute, sans danger
- ( ) 3 Peut joindre les pieds sans aide et rester debout 1 minute, sous surveillance
- ( ) 2 Peut joindre les pieds sans aide mais ne peut rester debout plus de 30 secondes
- ( ) 1 A besoin d'aide pour joindre les pieds mais peut tenir 15 secondes
- ( ) 0 A besoin d'aide et ne peut tenir 15 secondes

8. **Déplacement antérieur bras étendus**

INSTRUCTIONS: Levez les bras à 90°. Étendez les doigts et allez le plus loin possible vers l'avant.

- ( ) 4 Peut se pencher sans danger, 25 cm (10 pouces) et plus
- ( ) 3 Peut se pencher sans danger, entre 12 et 25 cm (5 et 10 pouces)
- ( ) 2 Peut se pencher sans danger, entre 5 et 12 cm (2 et 5 pouces)
- ( ) 1 Peut se pencher, mais sous surveillance
- ( ) 0 A besoin d'aide pour ne pas tomber

9. **Ramasser un objet par terre**

INSTRUCTIONS: Ramassez votre chaussure qui est devant vos pieds.

- ( ) 4 Peut ramasser sa chaussure facilement et sans danger
- ( ) 3 Peut ramasser sa chaussure mais sous surveillance
- ( ) 2 Ne peut ramasser sa chaussure mais s'arrête à 2-5 cm (1-2 pouces) de l'objet et garde l'équilibre
- ( ) 1 Ne peut ramasser sa chaussure, a besoin de surveillance
- ( ) 0 Incapable d'exécuter l'exercice/a besoin d'aide pour ne pas tomber

10. **Se retourner pour regarder par-dessus l'épaule gauche et l'épaule droite**

INSTRUCTIONS: Retournez-vous et regardez directement derrière vous par-dessus votre épaule gauche. Faites le même mouvement à droite.

- ( ) 4 Se retourne des deux côtés; bon déplacement du poids
- ( ) 3 Se retourne d'un côté seulement, mauvais déplacement du poids de l'autre côté
- ( ) 2 Se retourne de profil seulement en gardant son équilibre
- ( ) 1 A besoin de surveillance
- ( ) 0 A besoin d'aide pour ne pas tomber

11. **Pivoter sur place (360 degrés)**

INSTRUCTIONS: Faites un tour complet de 360° et arrêtez. Puis, faites un autre tour complet de l'autre côté.

- ( ) 4 Peut tourner 360° sans danger de chaque côté en < 4 secondes
- ( ) 3 Peut tourner 360° sans danger d'un seul côté en < 4 secondes
- ( ) 2 Peut tourner 360° sans danger mais lentement
- ( ) 1 A besoin de surveillance ou de directives verbales
- ( ) 0 A besoin d'aide pour ne pas tomber

12. **Debout et sans support, placement alternatif d'un pied sur une marche ou tabouret**

INSTRUCTIONS: Placez en alternance un pied sur un tabouret. Continuez jusqu'à ce que chaque pied ait touché le tabouret au moins 4 fois.

- ( ) 4 Peut tenir sans appui, sans danger et toucher 8 fois en 20 secondes
- ( ) 3 Peut tenir debout sans appui et toucher 8 fois en plus de 20 secondes
- ( ) 2 Peut toucher 4 fois sans aide et sous surveillance.
- ( ) 1 Ne peut toucher plus de 2 fois; a besoin d'aide
- ( ) 0 A besoin d'aide pour ne pas tomber/ne peut faire l'exercice

**13. Se tenir debout sans appui, un pied devant l'autre (noter le pied devant)**

INSTRUCTIONS: Placez un pied devant l'autre, le talon en contact avec les orteils de l'autre jambe. Si impossible, faites un grand pas.

- ( ) 4 Peut placer un pied directement devant l'autre sans aide et tenir la position 30 secondes  
\*\* NOTE : Continuer de chronométrer jusqu'à 60 secondes.
- ( ) 3 Peut faire un grand pas sans aide et tenir la position 30 secondes
- ( ) 2 Peut faire un petit pas sans aide et tenir la position 30 secondes
- ( ) 1 A besoin d'aide pour faire un pas mais peut tenir 15 secondes
- ( ) 0 Perd l'équilibre en faisant un pas ou en essayant de se tenir debout.

**14. Se tenir debout sur une jambe (noter la jambe utilisée)**

INSTRUCTIONS: Tenez-vous sur une jambe le plus longtemps possible, sans prendre appui.

- ( ) 4 Peut lever une jambe sans aide et tenir plus de 10 secondes\*\*\*\* NOTE : Continuer de chronométrer jusqu'à 60 secondes.
- ( ) 3 Peut lever une jambe sans aide et tenir de 5 à 10 secondes
- ( ) 2 Peut lever une jambe sans aide et tenir de 3 à 5 secondes
- ( ) 1 Essaie de lever une jambe mais ne peut tenir 3 secondes tout en restant debout, sans aide
- ( ) 0 Ne peut exécuter l'exercice ou a besoin d'aide pour ne pas tomber

**Feuille du participant**

**NOM :** \_\_\_\_\_

**Date** \_\_\_\_\_