

Test Timed “Up & Go” (Podsiadlo & Richardson, 1991)

Matériel nécessaire :

Chaise avec accoudoirs.

Procédure:

- Demandez au patient d’effectuer l’exercice suivant : se lever d’une chaise ; marcher sur une distance de 3m, faire demi-tour, retourner vers la chaise et s’asseoir à nouveau.
- La personne âgée porte ses chaussures habituelles et, si nécessaire, elle peut faire usage d’un appareil de support mais faire appel à des tiers est interdit. Le patient est autorisé à effectuer le test une fois au préalable pour se donner confiance.

- Position de départ : dos contre dossier, bras sur les accoudoirs et, si besoin, l’appareil de support dans la main ;
- Le temps est chronométré et la marche évaluée ;
- Déviation de la marche:
 - = démarche irrégulière / déséquilibrée ; le patient marche lentement ou difficilement ;
 - il traîne des pieds, ne marche par droit le long de la ligne ; pas instables et chancelants.

ATTENTION: restez en permanence à proximité immédiate du patient !