

L'ÉQUILIBRE		Évaluation de Tinetti de l'équilibre et de la démarche	
1. Équilibre en position assise	<ul style="list-style-type: none"> S'incline ou glisse sur la chaise → 0 Stable, sûr → 1 		
2. Lever	<ul style="list-style-type: none"> Incapable sans aide → 0 Capable mais utilise les bras pour s'aider → 1 Capable sans utiliser les bras → 2 		
3. Essaie de se relever	<ul style="list-style-type: none"> Incapable sans aide → 0 Capable mais nécessite plus d'une tentative → 1 Capable de se lever après une seule tentative → 2 		
4. Équilibre en position debout (5 premières mn)	<ul style="list-style-type: none"> Instable (titube, bouge les pieds, présente un balancement accentué du tronc) → 0 Stable mais doit utiliser un déambulateur ou une canne ou saisir d'autres objets en guise de support → 1 Stable en l'absence d'un déambulateur d'une canne ou d'un autre support → 2 		
5. Équilibre en position debout	<ul style="list-style-type: none"> Instable → 0 Stable avec un polygone de sustentation large (distance entre la partie interne des talons > 10 cm) ou utilise une canne, un déambulateur, ou un autre support → 1 Polygone de sustentation étroit sans support → 2 		
6. Au cours d'une poussée (sujet en position debout avec les pieds rapprochés autant que possible : pousser 3 fois légèrement le sternum du patient)	<ul style="list-style-type: none"> Commence à tomber → 0 Chancelle, s'agrippe, mais maintient son équilibre → 1 Stable → 2 		
7. Les yeux fermés (même position que en 6)	<ul style="list-style-type: none"> Instable → 0 Stable → 1 		
8. Rotation 380°	<ul style="list-style-type: none"> Pas discontinus → 0 Pas continus → 1 Instable (s'agrippe, chancelle) → 0 Stable → 1 		
9. S'asseoir	<ul style="list-style-type: none"> Hésitant (se trompe sur la distance, tombe dans la chaise) → 0 Utilise les bras ou le mouvement est brusque → 1 Stable, mouvement régulier → 2 		
LA MARCHÉ		Score de l'équilibre / 16	
10. Initiation à la marche (immédiatement après l'ordre de marcher)	<ul style="list-style-type: none"> S'incline ou glisse sur la chaise → 0 Stable, sûr → 1 		
11. Longueur et hauteur du pas - Balancement du pied droit - Balancement du pied gauche	<ul style="list-style-type: none"> Le pas ne dépasse pas le pied d'appui gauche → 0 Le pas dépasse le pied d'appui gauche → 1 Le pied droit ne quitte pas complètement le plancher → 0 Le pied droit quitte complètement le plancher → 1 Le pas ne dépasse pas le pied d'appui droit → 0 Le pas dépasse le pied d'appui droit → 1 Le pied gauche ne quitte pas complètement le plancher → 0 Le pied gauche quitte complètement le plancher → 1 		
12. Symétrie des pas	<ul style="list-style-type: none"> Inégalité entre la longueur des pas du pied droit et gauche → 0 Égalité des pas du pied droit, et gauche → 1 		
13. Continuité des pas	<ul style="list-style-type: none"> Arrêt ou discontinuité des pas → 0 Continuité des pas → 1 		
14. Trajectoire (estimée par rapport à un carreau de 30 cm observer le mouvement des pieds sur environ 3 m de trajet)	<ul style="list-style-type: none"> Déviations marquées → 0 Déviations légères ou modérées ou utilise un déambulateur → 1 Marche droite sans aide → 2 		
15. Tronc	<ul style="list-style-type: none"> Balancement marqué ou utilisation d'un déambulateur → 0 Sans balancement mais avec flexion des genoux ou du dos ou élargit les bras pendant la marche → 1 Sans balancement, sans flexion, sans utilisation des bras et sans utilisation d'un déambulateur → 2 		
16. Attitude pendant la marche	<ul style="list-style-type: none"> Talons séparés → 0 Talons presque se touchant pendant la marche → 1 		
Plus le score est bas, plus le trouble est sévère Un score total < 26 indique habituellement un problème ; et si < 19, risque de chutes augmenté de 5 fois		Score de la marche / 12	
		Score total (équilibre + marche) / 28	