

## ► Le Test de Tinetti

Le test ou score de Tinetti est un moyen simple, reproductible, d'évaluer le risque de chute chez le sujet âgé. La durée de passation est d'environ 5 minutes. Le test est réalisé en plusieurs étapes, détaillées dans le tableau ci-après. L'interprétation est expliquée après le tableau.

<b>Le patient est assis sur une chaise sans accoudoirs :</b>		
1. Equilibre assis sur la chaise 0 = se penche sur le côté, glisse de la chaise 1 = sûr, stable		<input type="checkbox"/>
<b>On demande au patient de se lever, si possible sans s'appuyer sur les accoudoirs :</b>		
1. Se lever 0 = impossible sans aide 1 = possible, mais nécessite l'aide des bras 2 = possible sans les bras		<input type="checkbox"/>
2. Tentative de se lever 0 = impossible sans aide 1 = possible, mais plusieurs essais 2 = possible lors du premier essai		<input type="checkbox"/>
3. Equilibre immédiat debout (5 premières secondes) 0 = instable (chancelant, oscillant) 1 = sûr, mais nécessite une aide technique debout 2 = sûr sans aide technique		<input type="checkbox"/>
<b>Test de provocation de l'équilibre en position debout :</b>		
4. Equilibre lors de la tentative debout pieds joints 0 = instable 1 = stable, mais avec pieds largement écartés (plus de 10 cm) ou nécessite une aide technique 2 = pieds joints, stable		<input type="checkbox"/>
6. Poussées (sujets pieds joints, l'examineur le pousse légèrement sur le sternum à 3 reprises) 0 = commence à tomber 1 = chancelant, s'agrippe, et se stabilise 2 = stable		<input type="checkbox"/>
7. Yeux fermés 0 = instable 1 = stable		<input type="checkbox"/>
<b>Le patient doit se retourner de 360° :</b>		
8. Pivotement de 360° 0 = pas discontinus 1 = pas continus		<input type="checkbox"/>
9. Pivotement de 360° 0 = instable (chancelant, s'agrippe) 1 = stable		<input type="checkbox"/>

**Le patient doit marcher au moins 3 mètres en avant, faire demi-tour et revenir à pas rapides vers la chaise. Il doit utiliser son aide technique habituelle (cane ou déambulateur) :**

10. Initiation de la marche (immédiatement après le signal du départ)   
0 = hésitations ou plusieurs essais pour partir  
1 = aucune hésitation

11. Longueur du pas : le pied droit balance   
0 = ne dépasse pas le pied gauche en appui  
1 = dépasse le pied gauche en appui

12. Hauteur du pas : le pied droit balance   
0 = le pied droit ne décolle pas complètement du sol  
1 = le pied droit décolle complètement du sol

13. Longueur du pas : le pied gauche balance   
0 = ne dépasse pas le pied droit en appui  
1 = dépasse le pied droit en appui

14. Hauteur du pas : le pied gauche balance   
0 = le pied gauche ne décolle pas complètement du sol  
1 = le pied gauche décolle complètement du sol

15. Symétrie de la marche   
0 = la longueur des pas droit et gauche semble inégale  
1 = la longueur des pas droit et gauche semble identique

16. Continuité des pas   
0 = arrêt ou discontinuité de la marche  
1 = les pas paraissent continus

Ecartement du chemin (observé sur une distance de 3 m)   
0 = déviation nette d'une ligne imaginaire  
1 = légère déviation, ou utilisation d'une aide technique  
2 = pas de déviation sans aide technique

Stabilité du tronc   
0 = balancement net ou utilisation d'une aide technique  
1 = pas de balancement, mais penché ou balancement des bras  
2 = pas de balancement, pas de nécessité d'appui sur un objet

Largeur des pas   
0 = polygone de marche élargi  
1 = les pieds se touchent presque lors de la marche

**Le patient doit s'asseoir sur la chaise :**  
17. S'asseoir   
0 = non sécuritaire, juge mal les distances, se laisse tomber sur la chaise  
1 = utilise les bras ou n'a pas un mouvement régulier  
2 = sécuritaire, mouvement régulier

**SCORE MAXIMUM = 28 points**

**Interprétation :**

Total inférieur à 20 points : risque de chute très élevé  
Total entre 20-23 points : risque de chute élevé  
Total entre 24-27 points : risque de chute peu élevé, chercher une cause comme une inégalité de longueur des membres  
Total à 28 points : normal