

## Fiche tuto

# *Évaluer l'équilibre statique et dynamique en position assise et debout*

## *Echelle d'équilibre de Berg*

### 1. Introduction

L'échelle de Berg permet d'évaluer l'équilibre statique et dynamique dans les positions assise et debout. Elle est notamment utilisée en milieu hospitalier afin d'apprécier le risque de chute des patients (dépistage et identification des personnes pouvant marcher sans aide) et ainsi prédire les difficultés rencontrées dans les activités physiques de la vie quotidienne. Le principal public visé par cette échelle sont les personnes susceptibles de présenter un équilibre précaire (ex : les personnes âgées, les personnes ayant fait un AVC récemment, les personnes atteintes de la maladie de Parkinson).

Limite : ce test présente un effet plafond chez les personnes n'ayant encore jamais chuté (bon équilibre).

### 2. Réalisation du test

#### → Matériels nécessaires

- 2 chaises (une avec accoudoirs, une sans accoudoirs)
- 1 marche / marchepied (environ 20 cm de hauteur)
- 1 objet léger (à ramasser au sol)
- 1 chronomètre
- 1 mètre ruban / une règle

#### → Déroulé du test

Faire réaliser au patient les 14 items suivants. Pour chacun d'eux, évaluer la façon qu'a le patient de réaliser l'exercice demandé en cochant la case correspondante dans la colonne de cotation.

<p><u>Nom</u> :</p> <p><u>Prénom</u> :</p> <p><u>Date</u> :</p> <p><u>Lieu</u> :</p>	<p><u>Evaluateur</u> :</p>	<p><b>Score/item</b> Cocher la case correspondante</p>
<p><b>Instruction, items et cotation</b></p>		
<p><b>1. Transfert assis-debout</b> <i>Levez-vous. Essayez de ne pas utiliser vos mains pour vous lever.</i></p>	4 : Capable de se lever sans les mains et se stabiliser indépendamment	
	3 : Capable de se lever indépendamment avec les mains	
	2 : Capable de se lever avec les mains après plusieurs essais	
	1 : A besoin d'un minimum d'aide pour se lever ou se stabiliser	
	0 : A besoin d'une assistance modérée ou maximale pour se lever	
<p><b>2. Station debout sans appui, pendant 2 minutes</b> <i>Restez debout sans vous tenir pendant 2 minutes.</i></p>	4 : Capable de rester debout en sécurité 2 minutes	
	3 : Capable de rester debout 2 minutes avec une supervision	
	2 : Capable de rester debout 30 secondes sans se tenir	
	1 : A besoin de plusieurs essais pour rester debout 30 secondes sans se tenir	
	0 : Incapable de rester debout 30 secondes sans assistance	
<p><b>Si le patient peut rester debout 2 minutes sans se tenir, attribuer le score maximum à l'item 3 et passer à l'item 4.</b></p>		
<p><b>3. Assis sans dossier pendant 2 minutes, les pieds en appui au sol ou sur un repose-pied</b> <i>Restez assis les bras croisés pendant 2 minutes.</i></p>	4 : Capable de rester assis en sûreté et sécurité pendant 2 minutes	
	3 : Capable de rester assis en sûreté et sécurité pendant 2 minutes avec une supervision	
	2 : Capable de rester assis 30 secondes	
	1 : Capable de rester assis 10 secondes	
	0 : Incapable de rester assis sans appuis 10 secondes	
<p><b>4. Transfert debout-assis</b> <i>Asseyez-vous.</i></p>	4 : S'assoit en sécurité avec une aide minimale des mains	
	3 : Contrôle la descente en utilisant les mains	
	2 : Utilise l'arrière des jambes contre le fauteuil pour contrôler la descente	
	1 : S'assoit sans aide, mais ne contrôle pas la descente	
	0 : A besoin d'une assistance pour s'asseoir	

<b>5. Transfert d'un siège à un autre</b> <i>Passez d'une chaise avec accoudoirs à une autre chaise sans accoudoirs, puis revenez</i>	4 : Se transfère en sécurité avec une aide minimale des mains	
	3 : Se transfère en sécurité mais a absolument besoin des mains	
	2 : Se transfère mais nécessite des directives verbales et/ou une supervision	
	1 : A besoin d'une personne pour aider	
	0 : A besoin de 2 personnes pour assister ou superviser	
<b>6. Station debout yeux fermés</b> <i>Fermez les yeux et restez debout les yeux fermés durant 10 secondes.</i>	4 : Capable de rester debout 10 secondes les yeux fermés en sécurité	
	3 : Capable de rester debout 10 secondes les yeux fermés, avec une supervision	
	2 : Capable de rester debout 3 secondes les yeux fermés	
	1 : Incapable de garder les yeux fermés 3 secondes, mais reste stable	
	0 : A besoin d'aide pour éviter de tomber	
<b>7. Station debout avec les pieds joints pendant 1 minute</b> <i>Serrez vos pieds et restez debout sans bouger.</i>	4 : Capable de placer ses pieds joints indépendamment et rester debout 1 minute en sécurité	
	3 : Capable de placer ses pieds joints indépendamment et rester debout 1 minute avec une supervision	
	2 : Capable de placer ses pieds joints indépendamment, mais ne peut rester debout plus de 30 secondes	
	1 : A besoin d'aide pour joindre les pieds, mais est capable de rester debout ainsi 15 secondes	
	0 : A besoin d'aide pour joindre les pieds et est incapable de rester debout ainsi 15 secondes	
<b>8. Station debout, atteindre vers l'avant, bras tendus</b> <i>Lever les bras à 90° (à l'horizontal), et étendez les doigts vers l'avant aussi loin que vous pouvez.</i>	4 : Peut aller vers l'avant en toute confiance >25 cm	
	3 : Peut aller vers l'avant >12,5 cm en sécurité	
	2 : Peut aller vers l'avant >5 cm en sécurité	
	1 : Peut aller vers l'avant mais avec une supervision	
	0 : Perd l'équilibre quand essaye le mouvement ou a besoin d'un appui extérieur pour ne pas tomber	
<b>9. Ramassage d'un objet au sol</b> <i>Ramassez le chausson qui est placé devant vos pieds.</i>	4 : Capable de ramasser l'objet en sécurité et facilement	
	3 : Capable de ramasser l'objet, avec une supervision	
	2 : Incapable de ramasser l'objet, mais l'approche à 2- 5 cm et garde un équilibre indépendant	
	1 : Incapable de ramasser l'objet et a besoin de supervision lors de l'essai	
	0 : Incapable d'exécuter l'exercice, a besoin d'une assistance pour éviter les pertes d'équilibre ou les chutes	
<b>10. 10. Debout, se retourner en regardant</b>	4 : Se retourne bien des 2 côtés et déplace bien son poids	

<p><b>par-dessus son épaule (tester les deux côtés)</b> <i>Regardez derrière vous par-dessus l'épaule gauche. Répétez à droite.</i></p>	3 : Regarde bien d'un côté seulement et déplace moins bien son poids de l'autre	
	2 : Tourne latéralement seulement, mais garde l'équilibre	
	1 : A besoin de supervision lors de la rotation	
	0 : A besoin d'une assistance pour éviter les pertes d'équilibre ou les chutes	
<p><b>11. Tour complet (360°)</b> <i>Faites un tour complet (360°) et s'arrêter. Faites de même dans l'autre direction.</i></p>	4 : Capable de tourner de 360° en sécurité en 4 secondes ou moins	
	3 : Capable de tourner de 360° d'un côté seulement en 4 secondes ou moins	
	2 : Capable de se tourner de 360° en sécurité, mais lentement (> 4 secondes)	
	1 : A besoin d'une supervision rapprochée ou de directives verbales	
	0 : A besoin d'une assistance pour ne pas tomber	
<p><b>12. Debout sans support, placer alternativement un pied sur une marche/marchepied</b> <i>Placez alternativement chacun de vos pieds sur la marche/marchepied. Continuez jusqu'à ce que chaque pied ait réalisé cela 4 fois.</i></p>	4 : Capable de rester debout indépendamment et en sécurité et complète les 8 marches en moins de 20 secondes	
	3 : Capable de rester debout indépendamment et complète les 8 marches en plus de 20 secondes	
	2 : Capable de compléter 4 marches sans aide et avec une supervision	
	1 : Capable de compléter plus de 2 marches avec une assistance minimale	
	0 : A besoin d'assistance pour éviter les chutes / Incapable d'essayer	
<p><b>13. Debout un pied devant l'autre</b> <i>Placez un pied devant l'autre, le talon en contact avec les orteils de l'autre pied. Si ce n'est pas possible, réalisez un grand pas.</i></p>	4 : Capable de placer son pied directement devant l'autre (tandem) indépendamment et de maintenir la position 30 secondes	
	3 : Capable de placer son pied devant l'autre indépendamment et de maintenir la position 30 secondes	
	2 : Capable de réaliser un petit pas indépendamment et de maintenir la position 30 secondes	
	1 : A besoin d'aide pour réaliser le pas, mais peut le maintenir la position 15 secondes	
	0 : Perd l'équilibre lors du pas ou de la position debout	
<p><b>14. Station unipodale (60 secondes maximum)</b> <i>Restez sur un pied aussi longtemps que vous pouvez tenir.</i></p>	4 : Capable de lever un pied indépendamment et de tenir plus de 10 secondes	
	3 : Capable de lever un pied indépendamment et de tenir entre 5 et 10 secondes	
	2 : Capable de lever un pied indépendamment et de tenir au moins 3 secondes	
	1 : Essaie de lever le pied, incapable de tenir 3 secondes mais reste debout indépendamment	
	0 : Incapable d'essayer ou a besoin d'assistance pour éviter les chutes	

Score total (/56 pts)

### 3. Résultat

Calculer la somme des scores obtenus par le patient. Comparer le score total aux tableaux suivants :

Score	Interprétation
Score de 0 à 20	Risque de chute élevé, équilibre insuffisant (la personne nécessite un fauteuil roulant)
Score de 21 à 40	Risque de chute moyen, équilibre acceptable (la personne nécessite une aide à la marche)
Score de 41 à 55	Faible risque de chute, équilibre suffisant (la personne marche de façon indépendante)
Score de 56	Aucun risque de chute, bon équilibre (équilibre fonctionnel)

Âge	Score moyen	
	Hommes	Femmes
60 – 69 ans	55	55
70 – 79 ans	55	54
80 – 89 ans	53	50

### 4. Références

Berg, K., Wood-Dauphine, S., Williams, J. I., & Gayton, D. (1989). Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiotherapy Canada*, 41(6), 304-311.

Berg, K. O., Wood-Dauphinee, S. L., Williams, J. I., & Maki, B. (1992). Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de santé publique*, 83, S7-11.

Échelle d'équilibre de Berg. *Kinésithérapie, la revue* 2004 (32-33) : 50-3.

Bégin, C., Boudreault, V. et Sergerie, D. (2009)

La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile – Guide d'implantation – IMP 2e édition.

<https://cnfs.ca/agees/tests/mesurer-la-capacite-physique/echelle-d-evaluation-de-l-equilibre-de-berg-bbs>

[https://cnfs.ca/agees/images/documents/2-TEST\\_berg.pdf](https://cnfs.ca/agees/images/documents/2-TEST_berg.pdf)

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=8FtdP7ACscY>