

Fiche tuto

Evaluer son équilibre statique

Test d'équilibre unipodal (One Leg Stance)

Consignes de sécurité

Réaliser ce test à proximité d'un mur et/ou de l'évaluateur pour que le patient puisse rétablir son équilibre ou être assistée en cas de déséquilibre important ou de chute.

1. Introduction

Le test d'équilibre unipodal, plus couramment appelé dans le milieu du sport-santé « One Leg Stance » évalue l'équilibre statique d'un individu. Il permet ainsi d'identifier les personnes présentant un faible équilibre et, par conséquent, ayant un risque accru de chute.

2. Réalisation du test

→ Matériels nécessaires

- 1 chronomètre
- 1 recueil de données

→ Déroulé du test

L'objectif de ce test est de maintenir, le plus longtemps possible, son équilibre, en appui sur une seule jambe et en veillant à bien conserver la position demandée. La durée maximale pour réaliser chaque essai est de 60 secondes.

En amont du test : demander au patient de se mettre pieds nus ou en chaussettes.

Position à maintenir au cours du test : en position debout, en appui sur un seul pied, les mains posées sur les hanches. Le pied de la jambe libre peut être posé sur le genou de la jambe opposée (ou plus bas).

Déroulé du test :

Le test commence lorsque le patient se sent prêt : il se place alors dans la position demandée et la maintient le plus longtemps possible. Fixer un point devant soi peut aider à réaliser ce test. Le chronomètre ne doit être lancé que lorsque le patient respecte la position demandée.

Réaliser deux essais par jambe pour s'exercer avant le test. Le patient se place dans la position demandée avec les yeux ouverts puis, une fois que celle-ci est bien respectée et que le patient se sent prêt, il doit alors fermer les yeux. Une fois ces étapes effectuées, démarrer le chronomètre qu'une fois la position bien respectée et que les yeux du patient sont fermés.



Position à maintenir (yeux ouverts)



Position à maintenir (yeux fermés)

Noter (en secondes) le temps pendant lequel la position demandée est maintenue par le patient, et ceci, pour chacune des quatre modalités suivantes : yeux ouverts – jambe droite/gauche ; yeux fermés – jambe droite/gauche. Le test s'arrête dès lors que le patient :

- Décolle son pied du sol (faire glisser le pied au sol est autorisé)
- Décolle une/ses main(s) des hanches
- Touche le sol avec la jambe libre ou décolle son pied du genou ou de la jambe opposée
- Ouvre les yeux (lors du test yeux fermés)

3. Résultat

Noter, pour chaque modalité, la meilleure performance réalisée (durée pendant laquelle la position est maintenue). Reporter ces valeurs dans le tableau ci-dessous :

Âge	Yeux ouverts (sec)		Yeux fermés (sec)	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
18 – 39 ans	44,4 (4,1)	45,1 (0,1)	16,9 (13,9)	13,1 (12,3)
40 – 49 ans	41,6 (10,2)	42,1 (9,5)	12 (13,5)	13,5 (12,4)
50 – 59 ans	41,5 (10,5)	40,9 (10)	8,6 (8,8)	7,9 (8)
60 – 69 ans	33,8 (16)	30,4 (16,4)	5,1 (6,8)	3,6 (2,3)
70 – 79 ans	25,9 (18,1)	16,7 (15)	2,6 (1,7)	3,7 (6,2)
80 – 99 ans	8,7 (12,6)	10,6 (13,2)	1,8 (0,9)	2,1 (1,1)

Pour la version du test réalisé les yeux ouverts, une performance inférieure à 5 secondes est synonyme d'un risque de chute accru.

4. Références

Springer B. A, *et al.* Normative values for the unipedal stance test with eyes open and closed. Journal of geriatric physical therapy. 2007;30,8-15.

Vidéo Measurement & Evaluation Techniques « One-Leg Stance Protocol ». [En ligne] Consultée le 25.03.2021. Disponible ici : <https://youtu.be/PzaeZjsVs5Q>