

Fiche tuto

Evaluer son équilibre

Le Functional Reach Test (FRT), autrement appelé le test de portée fonctionnel

Consignes de sécurité

Lors de l'exécution du test, l'évaluateur se place à proximité du patient afin de pouvoir agir en cas de déséquilibre prononcé de ce dernier. Le mur peut également servir de support pour se rattraper en cas de perte d'équilibre.

1. Introduction

Le « Functional Reach Test » (FRT) est un test d'équilibre dynamique qui permet d'identifier les individus à risque de chutes.

2. Réalisation du test

→ Matériels nécessaires

- 1 bande de mesure collées au mur, ou un mètre ruban
- 1 mur
- 1 recueil de données

→ Déroulé du test

Placer le patient de profil à un mur, sans qu'il le touche, et lui demander de fermer le poing, son bras situé du côté du mur tendu à l'horizontale (parallèle au sol, perpendiculaire au buste).

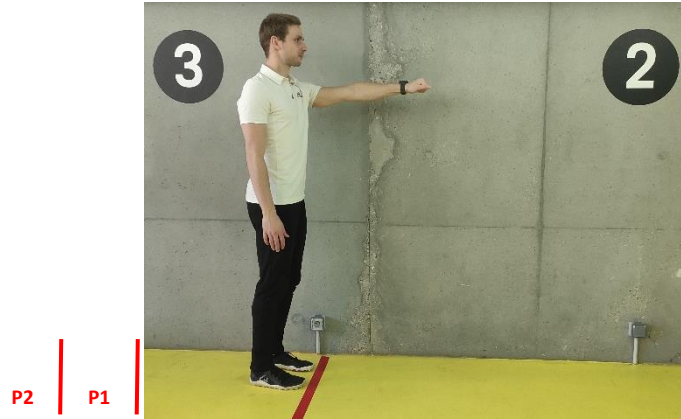
Le second bras reste tendu le long du corps, les pieds sont espacés de la largeur des hanches : dans cette position, la position du poing correspond à la position de départ (0 cm).

Puis, sans bouger les pieds du sol, demander au patient de réaliser une flexion de hanche/du tronc afin de se pencher vers l'avant, le bras maintenu tendu, de façon à amener son poing le plus loin possible vers l'avant. Lorsque celui-ci atteint son maximum et maintient une position stable, noter la position du poing : c'est la position d'arrivée/finale.

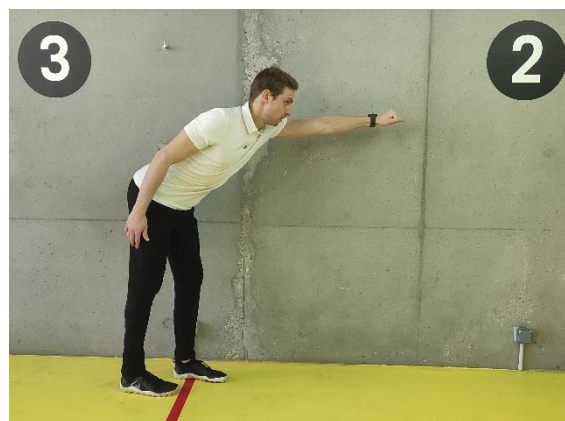
Mesurer la distance qui sépare la position de départ de la position finale à l'aide d'un mètre ruban ou d'une bande de mesure au préalable placée au mur (seule la distance horizontale compte ; les variations de hauteur du poing ne sont pas prises en compte). Noter cette distance en cm. Faire réaliser cinq essais : 2 essais de « familiarisation » et 3 essais enregistrés pour le test. Au besoin, l'évaluateur peut réaliser une démonstration du test illustrant ses consignes afin que celles-ci soient bien comprises.

Lors de l'exécution de ce test, le patient ne doit pas s'appuyer contre le mur, ni déplacer ses pieds du sol. Afin de vérifier que les pieds ne bougent pas au cours du test, matérialiser la position de départ des pieds au sol. En cas de perte d'équilibre, de prise d'appui contre le mur ou de déplacement des pieds lors d'un essai, celui-ci n'est pas comptabilisé.

En cas d'utilisation d'aide à la marche (ex : canne), réaliser le test avec l'aide habituelle.



Position de départ (P1) et position finale (P2)



Exemple d'essais non-comptabilisé : le pied droit a quitté la position de base (symbolisée ici par la bande rouge au sol)

3. Résultat

Le résultat correspond à la différence moyenne entre les positions 1 et 2 au cours des trois derniers essais. Le score final s'obtient donc en réalisant la moyenne des trois dernières valeurs obtenues :

$$\text{Score final} = (\text{Essai 3} + \text{Essai 4} + \text{Essai 5}) / 3$$

Repères normatifs : Selon Scena et al. (2016), le poignet doit avancer d'au moins 15 cm :

- Distance P1-P2 < 15 cm : risque de chute important, équilibre fonctionnel limité
- Distance P1-P2 comprise entre 15 et 25 cm : risque de chute modéré, équilibre fonctionnel correct
- Distance P1-P2 > 25 cm : risque de chute faible, bon équilibre fonctionnel

4. Références

Duncan, P. W., Weiner, D. K., Chandler, J., & Studenski, S. (1990). Functional reach: a new clinical measure of balance. *Journal of gerontology*, 45(6), M192-M197.

Duncan, P. W., Studenski, S., Chandler, J., & Prescott, B. (1992). Functional reach: predictive validity in a sample of elderly male veterans. *Journal of gerontology*, 47(3), M93-M98.

Mann, G. C., Whitney, S. L., Redfern, M. S., Borello-France, D. F., & Furmant, J. M. (1996). Functional reach and single leg stance in patients with peripheral vestibular disorders. *Journal of vestibular research*, 6(5), 343-353.

Scena, S., Steindler, R., Ceci, M., Zuccaro, S. M., & Carmeli, E. (2016). Computerized functional reach test to measure balance stability in elderly patients with neurological disorders. *Journal of clinical medicine research*, 8(10), 715.

Vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=yYBmBkbvAyk&feature=emb_rel_end