



4-STAGE BALANCE TEST

SCOPO DEL TEST: Valutare l'equilibrio statico

ATTREZZATURA NECESSARIA:

un cronometro

INDICAZIONI PER L'OPERATORE SANITARIO

L'operatore sanitario descrive e mostra al paziente quattro diverse posizioni in piedi che diventano progressivamente più difficili da mantenere.

Quindi, stando accanto al paziente e tenendogli il braccio lo aiuta ad assumere la posizione corretta.

Quando il paziente è stabile, lo lascia autonomo nella posizione e cronometra per quanto tempo può mantenere la posizione, sempre rimanendo in prossimità del paziente pronto ad assisterlo se dovesse perdere l'equilibrio. Il test va eseguito a piedi nudi.

- ▶ Se il paziente può mantenere una posizione per 10 secondi senza muovere i piedi o aver bisogno di supporto, passare alla posizione successiva.
- ▶ In caso contrario, **INTERROMPERE** il test.

Il paziente non dovrebbe utilizzare ausili (bastone o deambulatore) e deve tenere gli occhi aperti.



Un adulto anziano che non può mantenere la posizione tandem per almeno 10 secondi è ad aumentato rischio di caduta. Per ridurre il rischio di caduta, va considerata l'indicazione alla fisioterapia per esercizi di andatura ed equilibrio, o ad uno specifico programma riabilitativo.

INDICAZIONI DA DARE AL PAZIENTE

1. Le mostrerò quattro posizioni
2. Cerchi di mantenere ciascuna posizione per 10 secondi
3. Può allargare le braccia o muovere il corpo per mantenere l'equilibrio, ma non può muovere i piedi
4. Prima di ciascuna posizione le darò una indicazione di inizio "**Pronto, inizio**" e attiverò il cronometro. Dopo 10 secondi le chiederò di interrompere l'esercizio dicendo "**Stop**"

Paziente: _____

Data:

gg |__| |__| mm |__| |__| aa |__| |__| |__| |__|

Ora: _____

	1. Posizione eretta a piedi uniti: mantenere i piedi l'uno accanto all'altro	_____ secondi
	2. Posizione eretta a semi-tandem: posizionare l'interno di un piede in contatto con l'alluce dell'altro piede	_____ secondi
	3. Posizione eretta in tandem: posizionare un piede davanti all'altro con contatto tallone-alluce	_____ secondi
	4. Posizione eretta su un piede: mantenere l'equilibrio su un solo piede	_____ secondi



Note: _____

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it

Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) della scheda
The 4-Stage Balance Test del Centers for Disease Control and Prevention (2017)

