

Get-up and Go test

Un siège droit (avec ou sans accoudoirs) est placé à 3 mètres d'un mur.

On cote l'épreuve de 1 à 5 : 1 pour les sujets ne présentant aucun signe d'instabilité,

5 traduisant un risque permanent de chute durant le test. L'épreuve peut être chronométrée.

Les scores intermédiaires correspondent à une lenteur d'exécution, à des hésitations, ou à la mise en jeu de mouvements des bras ou du tronc, à une marche ébrieuse ou encore trébuchante.



1 = équilibre assis, droit sur une chaise
(le point noir est placé à 3 mètres)



2 = évaluation du transfert assis-debout



3 = évaluation de l'équilibre debout, avant la marche



4 = équilibre lors de la marche





5 : évaluation de l'équilibre
lors d'un demi-tour



6 : étude de la marche,
en se dirigeant **vers la chaise**



7 : le patient doit faire le tour
de la chaise



8 : enfin, il se rassied

Le test, **très rapide**, paraît très sensible. Un score supérieur ou égal à 3, ou encore une durée d'exécution supérieure à 20 secondes, traduisent un risque de chute notable et doivent alerter la vigilance des soignants.