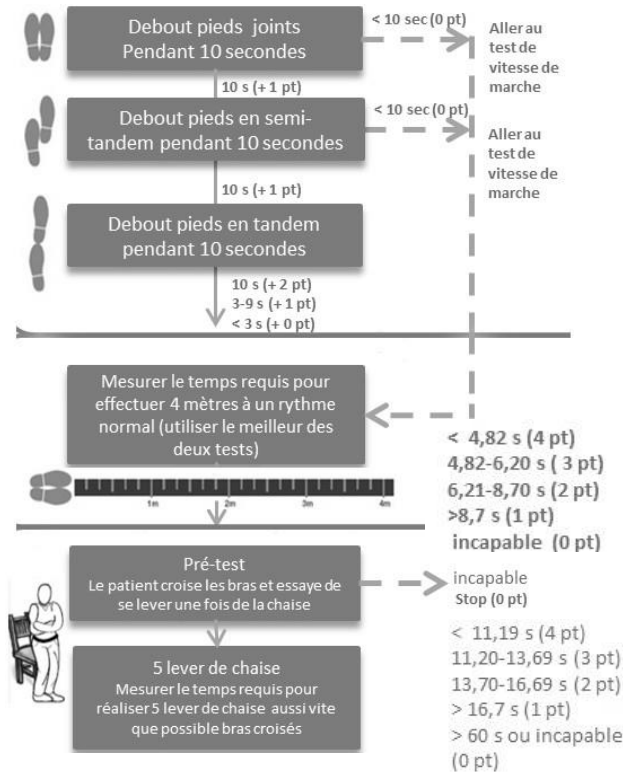


## SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

# SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)



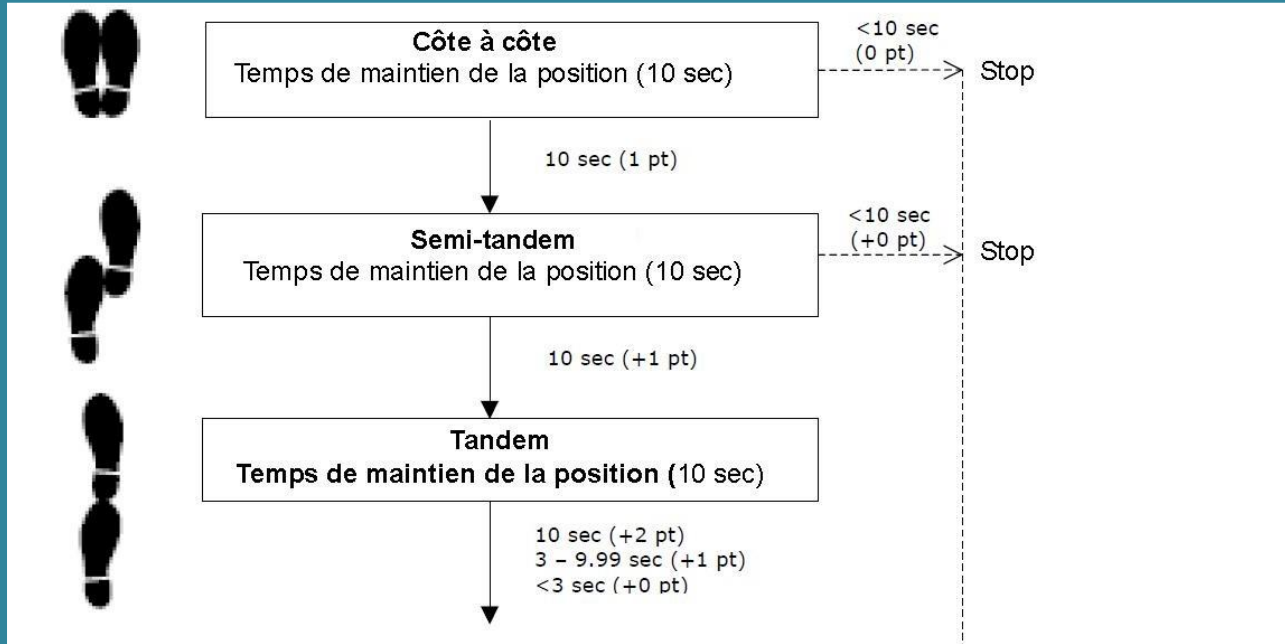
Date : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 Physio. : \_\_\_\_\_  
 Patient : \_\_\_\_\_

Procédure	Non réalisé ou non tenté ?		Score
Equilibre	<input type="checkbox"/> Non réalisé ou nontenté	Côte à côte <input type="checkbox"/> Netient pas 10secs, i.e. ____sec	____/4
		Semi-tandem <input type="checkbox"/> Netient pas 10secs, i.e. ____sec	
		Tandem <input type="checkbox"/> Netient pas 10secs, i.e. ____sec	
Vitesse de marche	<input type="checkbox"/> Non réalisé ou nontenté	Si aide à la marche, préciser : <input type="checkbox"/> Canne(s) simple(s) <input type="checkbox"/> Canne(s) ATB <input type="checkbox"/> Tricycle <input type="checkbox"/> Rollator <input type="checkbox"/> Cadre <input type="checkbox"/> Autre : _____ Temps 1: _____sec Temps 2: _____sec	____/4
Lever de chaise	<input type="checkbox"/> Non réalisé ou nontenté	Pré-test <input type="checkbox"/> Accoudoirs <input type="checkbox"/> Mains sur les cuisses Test Si, test non terminé : <input type="checkbox"/> >60sec <input type="checkbox"/> < 5lever Temps Temps: _____sec	____/4
<b>SCORE GLOBAL</b>			<b>____/12</b>

# SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)

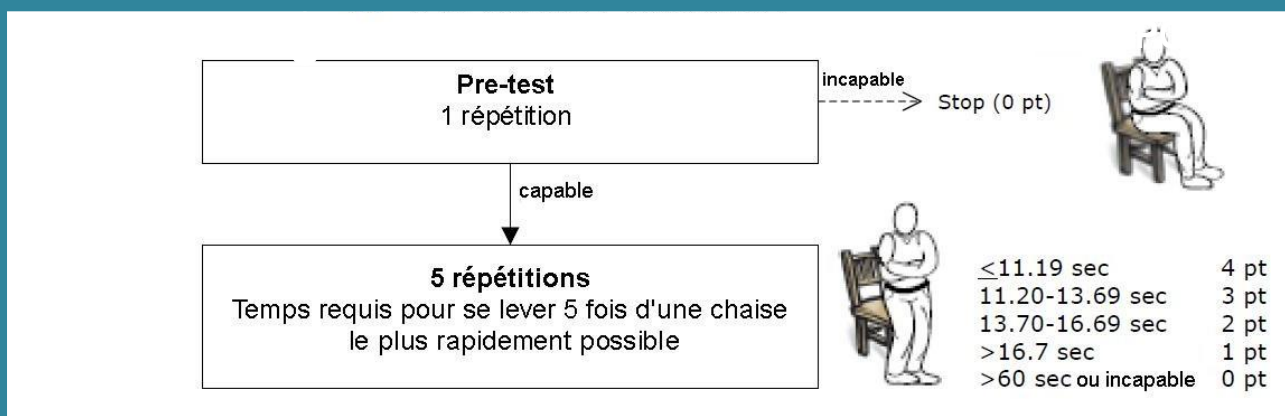
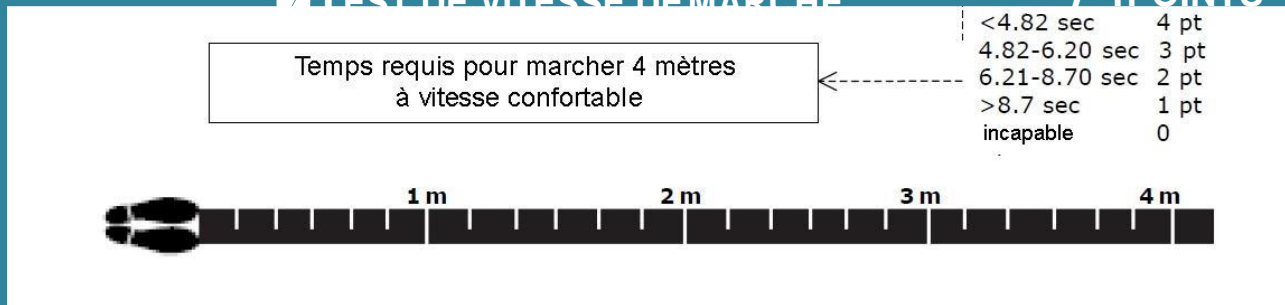
## 1 TEST D'ÉQUILIBRE

\_\_\_ / 4 POINTS



## 2 TEST DE VITESSE DE MARCHÉ

/ 4 POINTS



## Matériel requis:

Un chronomètre, une chaise (hauteur standard de l'assise  $\approx 46$  cm), démarcations au sol espacées de 4 mètres.

## 1. TEST D'ÉQUILIBRE

Mentionner au patient qu'à tout moment, il peut refuser un test. Le rassurer en lui disant que vous demeurez tout près et que vous lui ne demanderez pas d'exécuter des mouvements dangereux.

**Instructions :** « *Je vais dans un premier temps observer votre équilibre dans différentes positions.* »

### a. Pieds côte à côte

**Instructions :** « *Vous allez tout d'abord devoir vous positionner en plaçant vos pieds côte à côte pendant environ 10 secondes.* » (Démonstration) « *Vous pouvez balancer les bras, plier les genoux ou bouger votre corps pour garder l'équilibre, mais tâchez de ne pas bouger les pieds. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

**Déroulement (pour les trois positions testées) :**

- Placez-vous près du patient pour l'aider à se mettre en position. Proposez-lui de se tenir à votre bras pour trouver son équilibre.
- Chronométrez le temps dès que le patient est correctement en position et qu'il a lâché votre bras
- Arrêtez le chronomètre et dites « STOP » après 10 secondes ou lorsque le patient change la position de ses pieds ou s'agrippe à votre bras.

### b. Position semi-tandem

**Instructions :** « *Maintenant, positionnez-vous en plaçant le côté du talon d'un pied contre le gros orteil de l'autre pied pendant environ 10 secondes.* » (Démonstration) « *Choisissez quel pied vous mettez devant, c'est comme vous vous sentez le plus à l'aise. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

### c. Position tandem

**Instructions :** « *Maintenant placez le talon d'un pied devant l'autre pied de façon à en toucher les orteils durant 10 s.* » (Démonstration) « *Choisissez quel pied vous mettez devant, c'est comme vous vous sentez le plus à l'aise. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous essayerez de garder cette position jusqu'à ce que je vous dise STOP. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

### Score pour l'équilibre:

- 0 = pieds côte à côte < 10 s ou incapable
- 1 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem < 10 s
- 2 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem 10 s, tandem < 3 s
- 3 = pieds côte à côte 10 s, semi-tandem 10 s, tandem 3 à 9.99 s
- 4 = tandem 10 s

## 2. TEST DE VITESSE DE MARCHÉ SUR 4 MÈTRES

**Instructions :** « *Maintenant, je vais observer comment vous marcher normalement. Voici la distance à parcourir.* » (Démonstration) « *Si vous utilisez une canne ou une autre aide pour marcher et que vous pensez en avoir besoin pour marcher sur cette courte distance, vous pouvez l'utiliser. Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous marchez à votre rythme normal jusqu'à la fin de ce parcours (distance de 4 mètres). Ne vous*

# SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY (SPPB)



**arrêtez pas avant d'avoir passé la marque.** » (Démonstration)  
**« Je marche avec vous. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »**

**Déroulement :**

- Le patient démarre les 2 pieds au niveau de la ligne de départ.
- Chronométrez dès que le patient initie le mouvement.
- Marchez légèrement derrière et sur le côté du patient.
- Arrêtez le chronomètre lorsque le patient franchit la ligne des 4 mètres (i.e., franchissement complet du premier pied).

**Score pour la vitesse de marche:**

- 0 = incapable
- 1 = > 8,70 s
- 2 = 6,21 à 8,70 s
- 3 = 4,82 à 6,20 s
- 4 = < 4,82 s

### 3. TEST DE LEVER DE CHAISE CINQ FOIS DE SUITE

**Instructions :** « *Le prochain test évalue la force de vos membres inférieurs. Vous sentez-vous assez sûr(e) pour vous lever de la chaise sans utiliser les bras?* » (Démonstration + essai)  
« *Maintenant, vous sentez-vous assez sûr(e) pour vous lever de la chaise cinq fois de suite sans utiliser les bras?* » (Démonstration) « *Je vous demanderai si vous êtes prêt. Si vous me dites « oui », je vous dirai « partez ». Vous vous lèverez bien droit(e) aussi vite que possible cinq fois de suite, sans vous arrêter. Une fois debout, rasseyez-vous, puis relevez-vous. Gardez bien les bras croisés sur la poitrine.* » (Démonstration) « *Je chronomètre la durée de l'exercice. Etes-vous prêt(e) ? Partez ! »*

**Déroulement :**

- Positionnez la chaise contre le mur.
- Chronométrez dès que le patient commence à se lever de sa chaise.
- Comptez à voix haute chaque fois qu'il se lève.
- Stoppez le chronomètre lorsque le patient est complètement debout pour la cinquième fois. On s'arrêtera également si le patient s'aide des bras, ou au bout d'une minute si le patient ne s'est pas levé cinq fois, ou lors de tout doute quant à la sécurité du patient.

**Score pour se lever 5 fois de la chaise:**

- 0 = > 60 s ou incapable
- 1 = > 16,70 s
- 2 = 16,69 à 13,70 s
- 3 = 13,69 à 11,20 s
- 4 = < 11,19 s

TEST D'ÉQUILIBRE \_\_\_\_\_ POINTS

TEST DE MARCHÉ \_\_\_\_\_ POINTS

TEST DE LEVER DE CHAISE \_\_\_\_\_ POINTS

**SCORE GLOBAL: \_\_\_\_\_ /12 POINTS**

## REFERENCES

- Guralnik JM et al. *A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission.* J Gerontol. 1994;49(2):M85-94.
- Guralnik JM, et al. *Lower extremity function and subsequent disability: consistency across studies, predictive models, and value of gait speed alone compared with the short physical performance battery.* J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000;55(4):M221-231.

**CES BONNES PRATIQUES SONT RECOMMANDEES PAR :**



# QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA PEUR DE TOMBER (SHORT FES-I)