SIT TO STAND

DESCRIPTION :

Ce test sert à évaluer la force au niveau des membres inférieurs.

MATÉRIEL :

– Une chaise sans (ou avec) appuis-bras avec une hauteur de siège standard

– Un chronomètre

PROCÉDURE D’APPLICATION :

• Procédure :

1. Donner la consigne (voir ci-après).

2. Faire une démonstration de quelques répétitions suivie d’un coup de pratique (une répétition). Le patient doit bien comprendre ce que veut dire «être droit» lorsqu’il est debout.

3. Exécution du test.

4. Reprendre le test si le sujet ne l’exécute pas correctement par manque de compréhension de la consigne.

• Position de départ : Le sujet est assis au milieu de la chaise (dos non appuyé sur le dossier de la chaise), le dos droit et les pieds au sol à la largeur des épaules et légèrement derrière les genoux. Un des pieds (celui de la jambe atteinte) est légèrement en avant de l’autre afin d’aider au maintien de l’équilibre une fois debout. Les bras sont croisés aux poignets et appuyés sur le thorax. Idéalement, le dossier de la chaise doit être appuyé contre un mur pour augmenter la stabilité de la chaise.

• Consignes : «À go, vous devez vous lever jusqu’à ce que votre corps soit bien droit et retourner vous assoir (revenir à la position initiale). Vous devez faire le plus de répétitions possibles dans un délai de 30 secondes en vous assurant d’être bien droit une fois debout et de vous assoir complètement avant de vous relever. Nous comptons une répétition seulement lorsque vous êtes bien droit une fois debout.»

• L’intervenant doit :

– Compter silencieusement le nombre de transferts assis vers debout adéquatement réalisés.

– Encourager le sujet à compléter le plus de répétitions adéquates possible dans un délai de 30 secondes.

– Rappeler aussi au sujet d’être bien droit entre chaque répétition (au besoin).

CODIFICATION :

– L’évaluateur part le chronomètre à «go» (1, 2, 3, go).

– Le score correspond au nombre total de positions debout correctement exécutées dans les 30 secondes allouées.

– La position debout doit être complète pour que le transfert soit comptabilisé.

– Si le sujet a fait plus de la moitié du chemin pour se lever debout à la fin du 30 secondes, alors cela est compté comme une répétition.

|  |  |
| --- | --- |
| Homme | |
| 20-29 | 17-32 |
| 30-39 | 20-34 |
| 40-49 | 17-24 |
| 50-59 | 11-21 |
| 60-64 | 14-19 |
| 65-69 | 12-18 |
| 70-74 | 12-17 |
| 75-79 | 11-17 |
| 80-84 | 10-15 |
| 85-89 | 8-14 |
| 90-94 | 7-12 |

|  |  |
| --- | --- |
| Femme | |
| 20-29 | 19-33 |
| 30-39 | 15-26 |
| 40-49 | 14-27 |
| 50-59 | 10-18 |
| 60-64 | 12-17 |
| 65-69 | 11-16 |
| 70-74 | 10-15 |
| 75-79 | 10-15 |
| 80-84 | 9-14 |
| 85-89 | 8-13 |
| 90-94 | 4-11 |