Test chodu tandemowego (tandem walk test) wykorzystywany jest do oceny równowagi i koordynacji podczas chodu (równowagi dynamicznej). Stosowany jest do określenia stopnia ryzyka upadków u osób starszych. Test nie jest przeznaczony dla osób korzystających ze wspomagania ortopedycznego (kule, balkonik lub pomoc drugiej osoby) ani dla osób z demencją.

Przygotowanie

- **Długość ścieżki:** 2 m (przyklejamy taśmę o długości 2 m na podłożu).
- **Szerokość ścieżki:** 5 cm.

Wykonanie

1. Instruktarz pacjenta.
2. Pacjent ma za zadanie przejść po zaznaczonej linii stopa za stopą (tak, aby pięta jednej nogi stykała się z palcami drugiej nogi).
3. Pacjent wykonuje 10 kroków w przód, trzykrotnie.

Ocena

Ocenia się czas przejścia oraz liczbę popełnionych błędów (np. odejścia stopy od linii, zatrzymania lub potrzeby asysty/korekty równowagi).

Skala

5. **5** – pacjent jest w stanie wykonać bez przerwy 7 kroków, zachowując prawidłowe ustawienie stóp i skoordynowany sposób wykonywania ruchu.
6. **4** – pacjent jest w stanie wykonać więcej niż 3 kroki z prawidłowym ustawieniem stóp, ale w sposób mało skoordynowany.
7. **3** – pacjent jest w stanie wykonać więcej niż 3 kroki, częściowo zachowując prawidłowe ustawienie stóp.
8. **2** – pacjent jest w stanie wykonać 2 lub 3 kroki, stawiając stopy poza linią.
9. **1** – pacjent jest w stanie wykonać 1 krok.
10. **0** – pacjent nie jest w stanie wykonać 1 kroku wzdłuż linii (wymaga asysty, wykonuje kroki na bok).

Bibliografia

- Tandem and Semi-Tandem Stance
- Guralnik JM, Ferrucci L, Simonsick EM, Salive ME, Wallace RB. Lower-extremity function in persons over the age of 70 years as a predictor of subsequent disability. New England Journal of Medicine. 1995;332(9):556–561.
- Guralnik JM, Simonsick EM, Ferrucci L, Glynn RJ, Berkman LF, Blazer DG, Scherr PA, Wallace RB. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. Journal of Gerontology. 1994;49(2):M85–M94.