

Test Tinetti jest powszechnie stosowanym narzędziem w ocenie chodu i równowagi pacjentów geriatrycznych. Służy również w celu określenia stopnia ryzyka upadku pacjentów w podeszłym wieku. Ilość punktów zdobytych w teście zależy od indywidualnych zdolności pacjenta do wykonania specyficznych zadań. Ocena opiera się na trzypunktowej skali o rozpiętości od 0 do 2. Ocena 0 oznacza najniższy wynik w danym zadaniu, natomiast 2 najwyższy.

Badanie składa się z dwóch części:

- protokołu oceniającego równowagę pacjenta
- protokołu oceniającego chód

Maksymalnie w teście równowagi pacjent może zdobyć 16 punktów, natomiast w teście chodu 12 punktów. Łączna możliwa ilość punktów do uzyskania to 28. Zgodnie z wyznaczonymi normami pacjent, który w łącznej punktacji uzyskał wynik poniżej 19 punktów, zaliczany był do osób z wysokim ryzykiem upadku. Wynik pomiędzy 19 a 24 oznaczał, że badany jest skłonny do upadków. Uzyskanie powyżej 24 punktów wskazywało na niskie lub brak ryzyka upadków. Wyniki testu wykorzystuje się również w planowaniu programów prewencji upadków i programów rehabilitacyjnych.

TINETTI TEST: RÓWNOWAGA

Badany siedzi na twardym krześle bez poręczy. Wykonuje niżej wymienione zadania.

ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
1. Równowaga w czasie siedzenia	• pochyla się lub ześlizguje z krzesła	• = 0	
	• zachowuje równowagę, zabezpieczony	• = 1	
	• niezdolny do samodzielnego wstania	• = 0	
2. Wstawanie z miejsca	• wstaje, ale sam pomaga sobie rękoma	• = 1	
	• wstaje bez pomocy rąk	• = 2	
3. Próby wstawania z miejsca	• niezdolny do wstania bez pomocy	• = 0	
	• wstaje, ale potrzebuje kilku prób	• = 1	
	• wstaje przy pierwszej próbie	• = 2	



ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
4. Równowaga bezpośrednio po wstaniu z miejsca (pierwsze 5 sekund)	• stoi niepewnie (zatacza się, przesuwa stopy, wyraźnie kołysze tułowiem) • stoi pewnie, ale podpira się, używając chodzika, laski lub chwytając inne przedmioty • stoi pewnie bez żadnego podparcia	• = 0 • = 1 • = 2	
5. Równowaga podczas stania	• stoi niepewnie • stoi pewnie, ale na szerokiej podstawie (obie pięty w odległości > 10 cm od siebie) lub podpierając się laską, chodzikiem itp. • stoi ze stopami złączonymi, bez podparcia (badany stoi ze stopami jak najbliżej siebie; badający lekko popycha go, trzykrotnie trącąc dłonią w klatkę piersiową na wysokości mostka)	• = 0 • = 1 • = 2	
6. Próba trącania	• zaczyna się przewracać • zatacza się, chwytając się przedmiotów, ale samodzielnie utrzymuje pozycję • stoi pewnie	• = 0 • = 1 • = 2	
7. Próba trącania przy zamkniętych oczach	• stoi niepewnie • stoi pewnie	• = 0 • = 1	
8. Obracanie się o 360°	• ruch przerywany • ruch ciągły • niepewnie (zataczanie się, chwytanie przedmiotów) • pewnie	• = 0 • = 1 • = 0 • = 1	
9. Siadanie	• niepewne (źle ocenia odległość, opada na krzesło) • pomaga sobie rękoma lub ruch nie jest płynny • pewny, płynny ruch	• = 0 • = 1 • = 2	
SUMA PUNKTÓW Z RÓWNOWAGI (przed treningiem)	/ 16		



ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
SUMA PUNKTÓW Z RÓWNOWAGI (po treningu) / 16			

TINETTI TEST: CHÓD

Badany stoi obok badającego; idzie wzdłuż korytarza lub przez pokój – najpierw zwykłym krokiem, a z powrotem krokiem szybkim, ale w sposób bezpieczny.

ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
10. Zapoczątkowanie chodu (bezpośrednio po wydaniu polecenia)	• jakiegokolwiek niezdecydowanie (wahanie) lub kilkakrotne próby ruszenia z miejsca • start bez wahanía	• = 0 • = 1	
11. Długość i wysokość kroku	A. Zasięg ruchu prawej stopy przy wykroku: • nie przekracza miejsca stania lewej stopy • przekracza położenie lewej stopy; prawa stopa nie odrywa się całkowicie od podłogi • prawa stopa całkowicie unosi się nad podłogą	• = 0 • = 1 • = 0 • = 1	
	B. Zasięg ruchu lewej stopy przy wykroku: • nie przekracza miejsca stania prawej stopy • przekracza położenie prawej stopy; lewa stopa nie odrywa się całkowicie od podłoża • lewa stopa unosi się całkowicie nad podłogą	• = 1 • = 0 • = 1	
12. Symetria kroku	• długość kroku prawej i lewej stopy nie jest jednakowa • długość kroku obu stóp wydaje się równa	• = 0 • = 1	
13. Ciągłość chodu	• zatrzymywanie się między poszczególnymi krokami lub brak ciągłości chodu • chód wydaje się ciągły	• = 0 • = 1	

ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
14. Ścieżka chodu (oceniać na odcinku ok. 3 m, odnotować odchylenia rzędu 30 cm)	- wyraźne odchylenie od toru - niewielkie lub średnie odchylenie lub pacjent korzysta z przyrządów pomocniczych (laska itp.) - prosta ścieżka bez korzystania z pomocy	= 0 = 1 = 2	
15. Tułów	- wyraźne kołysanie lub pacjent korzysta z przyrządów pomocniczych - nie ma kołysania, ale pacjent podczas chodu zgina kolana, plecy lub rozkłada ramiona - pacjent nie kołysze tułowiem, nie zgina kolan ani pleców, nie angażuje kończyn górnych ani nie korzysta z przyrządów pomocniczych	= 0 = 1 = 2	
16. Pozycja podczas chodzenia	- pięty rozstawione - pięty prawie stykają się podczas chodzenia	= 0 = 1	
SUMA PUNKTÓW Z CHODU (przed treningiem)	/ 12		
SUMA PUNKTÓW Z CHODU (po treningu)	/ 12		
SUMA PUNKTÓW Z CAŁEGO TESTU (przed treningiem)	/ 28		
SUMA PUNKTÓW Z CAŁEGO TESTU (po treningu)	/ 28		

Interpretacja

- poniżej 19 punktów — zaliczany był do osób z wysokim ryzykiem upadku
- 19-24 punktów — badany jest skłonny do upadków
- powyżej 24 punktów — niskie lub brak ryzyka upadków

Bibliografia:

Tinetti ME. Performance-oriented Assessment of Mobility Problems in Elderly Patients. J Am Geriatr Soc. 1986;34:119-126.