

## **Equilibre sur une jambe (équilibre statique) \***

**But :** mesurer efficacité contrôle (global) de la posture sur surface réduite (pied)

pratiqué yeux ouverts (YO) ou fermés (YF) : rôle vision sur posture

Test simple, facile, fiable et rapide, assez reproductible, très utilisé

**Matériel :** un chronomètre.

**Consignes :** sujet à un bras de distance du mur, sur une jambe yeux ouverts, talon du pied opposé placé sur la face interne du genou jambe d'appui, bras sur hanches, tout au long du test sujet choisit côté préféré puis essai sur l'autre.

Réaliser 2, voire 3 essais chaque jambe à tour de rôle, meilleur temps

**Mesures :** commencer à chronométrer dès que pied levé du sol, position correcte.

Arrêter chronomètre dès que perte de l'équilibre (commence à bouger ou pied plus en contact avec le genou ou une main se détache d'une hanche.

Résultat noté en secondes, durée maximale du test : 60 s (si +: avec yeux fermés YF)

**Sécurité : prévenir chute surtout yeux fermés (YF) (se tenir à côté ou derrière le patient avec un bras de chaque côté de son corps)**

Protocole, cotation, cf annexe

**\* Auto-évaluation possible par le patient ...**

prudence : YO seuls



**VILLE DE NANTERRE**  
Centre Médico Sportif  
Palais des Sports  
136, Av. Joliot-Curie  
92000 NANTERRE  
Tél. : 01 41 37 44 52

Dr Marc GUERIN

N° RPPS



10001067270

Dr Marc BONNIER

N° RPPS



10003701892

## Prescription d'un test de dépistage COVID-19

**Diagnostic du SARS-CoV-2 par RT-PCR par prélèvements  
nasopharyngés  
en suivant le protocole**

N° FINISS



920006418

En cas de doute ou d'urgence, appelez le 15.