



## Шкала Тинетти

Оригинальное название: Tinetti Gait & Balance Instrument

Источник: Functional Mobility Assessment in Eldery Patients (M.E. Tinetti, 1986)

Назначение: предназначена для выявления пациентов с высоким риском падения.

Методика выполнения: выполнение тестов требует не более 8-10 минут. Исследователю необходимо ознакомиться с вопросами перед проведением оценки пациента, уяснить все непонятные моменты.

Часть теста, оценивающая ходьбу, проводится врачом, находящимся в непосредственной близости от пациента, чтобы выявить отклонение от прямой и "степпаж". Раздел, оценивающий равновесие, также выполняется врачом, находящимся в непосредственной близости от пациента (справа или спереди).

Оценка выставляется за наилучшее выполнение задания. Использована трёхбалльная шкала, для большинства заданий - наихудшая оценка "0". Полученные оценки затем суммируются в общую оценку ходьбы, равновесия и общую оценку по результатам всего теста.

### Интерпретация оценки

< 24 баллов - Риск падений

< 19 баллов - Высокий риск падений

### Равновесие (0-16)

*Инструкция:*

пациент сидит на жёстком стуле без подлокотников. Оцениваются следующие показатели:

1. Сидя
  - a. Прислоняется или соскальзывает со стула (0)
  - b. Уверенно сидит, устойчив (1)
2. Вставание
  - a. Невозможно без посторонней помощи (0)
  - b. Возможно с помощью рук (1)
  - c. Возможно без помощи рук (2)
3. Попытки встать
  - a. Безуспешны без посторонней помощи (0)
  - b. Успешны, но необходимо более 1 попытки (1)
  - c. Может встать с одной попытки (2)
4. Устойчивость сразу после вставания в течение 5 сек.
  - a. Неустойчив (шатание, движения ногами, качание туловища) (0)
  - b. Стоит с помощью постороннего или другой опоры (1)
  - c. Стоит без опоры или посторонней помощи (2)
5. Равновесие стоя (длительное стояние в течение 1 мин.)
  - a. Не устойчив (0)
  - b. Устойчив, но широко расставив ноги (>4 дюймов (10,16 см)), использует трость или другую опору (1)
  - c. Устойчив с близко поставленными ногами или без опоры (2)
6. Устойчивость при толчке в грудь
  - a. Падает (0)

- b. Шатается, хватает за опору (1)
  - c. Устойчив (2)
7. Стояние с закрытыми глазами
- a. Неустойчив (0)
  - b. Устойчив (1)
8. Поворот на 360 град:
- a. Переступания, прерывающиеся шаги (0)
  - b. Непрерывные шаги (1)
  - c. Неустойчив (0)
  - d. Устойчив (1)
9. Присаживание на стул
- a. Неуверенно (промахивается, падает на стул) (0)
  - b. Использует руки, движения неплавные (1)
  - c. Уверенно, плавно (2)

Общая оценка равновесия \_\_\_\_ /16 баллов

### **Ходьба (0-12)**

#### *Инструкция:*

пациент встаёт рядом с врачом, оценивается ходьба по холлу или кабинету сначала в обычном для пациента темпе, затем, в быстром, но не представляющем опасности темпе (используются привычные для пациента вспомогательные средства - трость или ходунки):

1. Инициация ходьбы:
  - a. Застывания или повторные попытки сделать первый шаг (0)
  - b. Не нарушена (1)
2. Длина и высота шага
  - 2.1 Левая нога
    - a. Не переносит стопу далее правой стопы (0)
    - b. Переносит стопу далее правой стопы (1)
    - c. Нет промежутка между стопой и полом (0)
    - d. Имеется явное расстояние между стопой и полом (1)
  - 2.2 Правая нога
    - e. Не переносит стопу далее левой стопы (0)
    - f. Переносит стопу далее левой стопы (1)
    - g. Нет промежутка между стопой и полом (0)
    - h. Имеется явное расстояние между стопой и полом (1)
3. Симметричность шага
  - a. Шаги правой и левой ноги неодинаковы (0)
  - b. Шаги правой и левой ноги одинаковы (1)
4. Непрерывность ходьбы
  - a. Остановки и паузы между шагами (0)
  - b. Непрерывные шаги (1)
5. Отклонение от линии движения (оценивается с помощью линейки на полу длиной 12 дюймов (30.48 см), имеет значение отклонение на расстояние более одной стопы при прохождении расстояния в 5 м)
  - a. Выраженное отклонение от линии движения (0)
  - b. Незначительное или средней величины отклонение или ходьба с посторонней помощью (1)
  - c. Идет по прямой линии без посторонней помощи (2)
6. Степень покачивания туловища
  - a. Выраженное раскачивание туловища или необходимость в посторонней помощи (0)
  - b. Отсутствие раскачивания туловища, но сгибает ноги в коленях или

- размахивает руками (1)
- с. Отсутствие раскачивания и сгибания туловища, не использует руки при ходьбе, не требует посторонней помощи (2)
7. Оценка походки
- а. Пятки порознь (0)
- б. Пятки почти соприкасаются во время ходьбы (1)

**Общая оценка ходьбы \_\_\_\_ /12 баллов**

**Общая оценка \_\_\_\_ /28 баллов**

