



Шкала равновесия Берг

Название на русском: Шкала баланса Берг
Оригинальное название: Berg Balance Scale (BBS)

Источник (официальный сайт разработчиков, публикация с валидацией): Berg K, Wood-Dauphine S, Williams J, Gayton D. Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *PhysiotherCan* 1989; 41(6): 304 - 11.

Назначение: оценка способностей человека к статическому и динамическому равновесию

Если у больного выраженный когнитивный дефицит или речевые нарушения, препятствующие пониманию команд, следует использовать альтернативные источники коммуникации.

Если пациент находится без сознания, то он получает 0 баллов. Если у пациента ампутирована одна нога, то тест выполняется с протезом. В случае если протез отсутствует – тест не проводится.

Интерпретация результата:

41–56 - низкий риск падения;

21–40 - средний риск падения и соответствует ходьбе с опорой;

0–20 - высокий риск падения

Содержание:

1. Задание: встать со стула

Инструкция: попросите пациента встать со стула. Если при выполнении пациент держится за подлокотники, попросите повторить задание, не используя руки. Следите за тем, чтобы ноги не упирались в край стула. Используйте стул с подлокотниками.

Оценка:

4 - встает самостоятельно без помощи рук и самостоятельно удерживает равновесие;

3 - встает самостоятельно с первой попытки, использует руки, самостоятельно удерживает равновесие;

2 - встает самостоятельно при помощи рук, требуется несколько попыток, чтобы встать;

1 - требуется минимальная помощь для того, чтобы встать со стула или принять устойчивое положение стоя;

0 - для того, чтобы встать требуется помощь (умеренная или значительная).

2. Задание: стоять без поддержки

Инструкция: попросите пациента самостоятельно стоять в течение 2х минут. Пациент не должен касаться ногами стула (отодвиньте стул от пациента). Следите за пациентом, будьте готовы, если он будет терять равновесие.

Оценка:

4 - уверенно стоит в течение 2 мин;

3 - стоит в течение 2 мин с вашим контролем (без мануального контакта с пациентом, вы стоите ближе, чем этого требует выполнение задания на 4 балла);

2 - стоит без поддержки 30 сек;

1 - требуется несколько попыток для того, чтобы стоять в течение 30 сек;

0 - не может стоять 30 сек без поддержки.

Если пациент стоит уверенно 2 минуты, отметьте высший балл для пункта 3 (выполнять проверку не нужно). Приступайте к пункту 4.

3. Задание: сидеть на стуле, ноги на полу, руки скрещены на груди

Инструкция: сидеть без опоры на спину, руки скрещены на груди, ноги стоят на полу, в коленях 90°, стопы на комфортном расстоянии для пациента в течение 2-х мин. Используйте стул без подлокотников и секундомер.

Оценка:

4 - уверенно сидит в течение 2 мин;

3 - сидит в течение 2 мин с контролем со стороны (без мануального контакта с пациентом, вы стоите ближе, чем этого требует выполнение задания на 4 балла, также для 2 и 1 баллов);

2 - сидит 30 сек под контролем со стороны;

1 - сидит 10 сек под контролем со стороны;

0 - не может сидеть 10 сек без поддержки.

4. Задание: перейти из положения стоя в положение сидя

Инструкция: попросить пациента сесть на стул, не используя руки. Тщательно наблюдайте за контактом ног и стула. Отодвиньте стул на 5 - 8 см от стены, чтобы контакт был очевиден (например, стул сдвинется). Используйте стул с подлокотниками.

Оценка:

4 - уверенно садиться, минимально использует руки;

3 - контролирует посадку при помощи рук;

2 - для контроля посадки опирается задней поверхностью ног на стул;

1 - садится самостоятельно, но посадка не контролируется (плюхается на стул);

0 - для посадки требуется помощь.

5. Задание: пересесть со стула с подлокотниками на стул без подлокотников и обратно

Инструкция: перемещаться от стула с подлокотниками к стулу без подлокотников и обратно. Поставьте стулья под углом 90°, расстояние между стульями до 10 см. Инструкция дается перед выполнением задания, можно продемонстрировать. Помощь рук означает, что пациент переносит вес на руки. Используйте стул с подлокотниками и стул без подлокотников.

Оценка:

4 - уверенное перемещение с минимальным использованием рук;

3 - уверенное перемещение с некоторым использованием рук (использует руки при вставании и при посадке);

2 - требуются устные подсказки и/или контроль со стороны;

1 - требуется помощь одного человека;

0 - требуется помощь/контроль двумя людьми.

6. Задание: стоять без поддержки с закрытыми глазами

Инструкция: закрыть глаза и стоять неподвижно в течение 10 сек. Ноги на ширине плеч, руки по бокам. Используйте секундомер.

Оценка:

4 - уверенно стоит в течение 10 сек;

3 - уверенно стоит в течение 10 сек при наблюдении (без мануального контакта с пациентом, вы стоите ближе, чем этого требует выполнение задания на 4 балла);

2 - стоит в течение 3 сек;

1 - не может держать глаза закрытыми в течение 3 сек, но стоит уверенно;

0 - нужна поддержка для того, чтобы избежать падения.

7. Задание: стоять без поддержки, ноги вместе

Инструкция: попросите пациента поставить ноги вместе (пятки и носки соприкасаются) и стоять 1 мин. Используйте секундомер.

Оценка:

4 - ноги вместе, может независимо стоять в течение 1 мин;

3 - ноги вместе, может независимо стоять в течение 1 мин при наблюдении (без мануального контакта с пациентом, вы стоите ближе, чем этого требует выполнение задания на 4 балла);

2 - может поставить ноги вместе, но не может продержаться 30 сек;

1 - нужна помощь для принятия позиции (соединить ноги), но может стоять в течение 15 сек. (0) нужна помощь для принятия позиции (соединить ноги), не может стоять в течение 15 сек.

Если пациент не в состоянии сдвинуть ноги вместе по причинам, не связанным с равновесием (т.е. из-за ожирения или X-образной формы ног), и не снимайте баллы. В таких случаях отметьте положение ног в качестве контрольного для проведения оценивания в будущем.

8. Задание: наклониться вперед с вытянутыми руками

Инструкция: попросите пациента поднять руку на 90° , распрямить/вытянуть пальцы вперед насколько возможно, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Экзаменатор помещает линейку у кончиков пальцев пациента, не касаясь линейкой пальцев пациента. Далее попросите пациента наклониться вперед с вытянутой рукой вдоль линейки, насколько это возможно, не перемещая ноги. Оценивается расстояние, на которое перемещаются пальцы при максимальном наклоне вперед. По достижении максимального наклона, пациент должен вернуться в исходное положение. Если для малейшего наклона требуется контроль со стороны - это 3 балла. Для выполнения задания потребуется линейка.

Оценка:

4 - уверенно наклоняется вперед на 25 см;

3 - наклоняется вперед от 24 см до 12 см;

2 - наклоняется вперед от 11 см до 5 см;

1 - наклоняется вперед, но нужно наблюдение (без мануального контакта с пациентом, вы стоите ближе, чем этого требует выполнение задания на 4 балла);

0 - нужна поддержка для того, чтобы избежать падения (теряет равновесие).

9. Задание: поднять предмет с пола

Инструкция: попросите пациента поднять с пола ботинок, который следует положить перед пациентом по средней линии. Отведите пациента от стула, чтобы он не упирался в него ягодицами. Пациент может ставить ноги в любом удобном для него положении.

Оценка:

4 - легко и уверенно поднимает тапочек;

3 - поднимает тапочек, но нужно наблюдение;

2 - не может поднять, но самостоятельно наклоняется на 2 - 4 см от ботинка, удерживает равновесие;

1 - не может поднять, требуется помощь при попытке выполнить задание;

0 - не получается поднять и нужна поддержка для того, чтобы избежать падения. Если пациент не может выполнить задание из-за избыточного веса, предложите пациенту "присесть" и выполнить задание (в этом случае оценивать выполнение задания следует по предложенным баллам). Если не получается "присесть", задание пропускается. В обоих случаях необходимо сделать пометку о том, как было выполнено или почему было не выполнено задание, для возможности оценке в динамике.

10. Задание: обернуться и посмотреть через левое и правое плечо

Инструкция: попросите пациента обернуться и посмотреть через левое плечо и вернуться в исходное положение. Затем после небольшой паузы повторить через поворот правое плечо.

Перемещать ноги нельзя. Стойте напротив пациента, чтобы наблюдать за симметрией поворота головы и шеи и переносом веса тела. Поворот влево или вправо подразумевает поворот приблизительно на 90°. Можно попросить пациента визуально определить какие-то объекты сзади них, чтобы отметить полный разворот.

Оценка:

- 4 - смотрит по обе стороны, вес тела переносит хорошо;
- 3 - смотрит только через одно плечо, на другой стороне вес тела переносит хуже;
- 2 - поворачивается только в сторону, но удерживает равновесие;
- 1 - при повороте требуется контроль со стороны;
- 0 - нужна поддержка для того, чтобы избежать падения.

11. Задание: обернуться на 360°

Инструкция: попросите пациента обернуться вокруг себя, затем остановиться и обернуться полный круг в другую сторону. Продемонстрируйте пациенту, как следует выполнять задание. Засекайте время каждого поворота отдельно. Повторите попытку, если пациент прикоснулся к стулу. Площадь поверхности пола, которая требуется пациенту для совершения разворота, не имеет значения.

Оценка:

- 4 - может обернуться в обе стороны на 360°, менее чем за 4 сек;
- 3 - может обернуться в одну сторону на 360°, менее чем за 4 сек;
- 2 - может обернуться на 360°, но медленно;
- 1 - требуется наблюдение или устные подсказки;
- 0 - в процессе поворота требуется помощь.

12. Задание: попеременные шаги на подставку

Инструкция: попросите пациента поочередно ступать на подставку, по 4 шага каждой ногой. Поставьте ступеньку перед пациентом, высота ступеньки. Продемонстрируйте пациенту, как следует выполнять задание. Если для выполнения задания потребовалась посторонняя помощь, выберите оценку не более 2 баллов.

Оценка:

- 4 - стоит без поддержки и уверенно, может выполнить 8 шагов за 20 сек;
- 3 - стоит без поддержки, может выполнить 8 шагов больше, чем за 20 сек;
- 2 - совершает 4 шага без помощи под наблюдением;
- 1 - может выполнить меньше шагов (2 - 3), нужна минимальная помощь;
- 0 - нужна поддержка для того, чтобы избежать падения/ не в состоянии совершить попытку.

13. Задание: устоять в положении «стопы друг перед другом на одной линии»

Инструкция: попросите пациента поставить одну ногу прямо перед второй (пятка одной ноги касается носка другой ноги). Если не получается поставить стопы четко одну перед другой, то возможны варианты расположения стоп относительно друг друга.

Оценка:

- 4 - получается поставить одну ногу прямо перед второй (пятка одной ноги касается носка другой ноги) и держать равновесие в течение 30 сек;
- 3 - получается, поставить одну ногу перед второй на расстоянии и держать равновесие в течение 30 сек;
- 2 - делает небольшой шаг вперед, удерживает равновесие 30 сек;
- 1 - нужна помощь чтобы сделать шаг вперед, но удерживает равновесие 15 сек;
- 0 - теряет равновесие при положении стоя или при шаге вперед/не в состоянии совершить попытку.

В случае если не получились поставить одну ногу прямо перед второй (пятка одной ноги касается носка другой ноги) и задание выполнялось в другой позиции стоп, не забудьте отметить и учесть при выполнении повторного тестирования.

14. Задание: стоять на одной ноге

Инструкция: попросите пациента постоять на одной ноге столько, сколько он/она может, не пользуясь посторонней помощью. Ногу необходимо поднимать на заметную высоту, следите за тем, чтобы ноги пациента не касались друг друга. Если потребовалась посторонняя помощь, выберите оценку не более 1 балла. На какой ноге стоять пациент выбирает сам.

Оценка:

4 - может поднять ногу и держаться > 10 сек;

3 - может поднять ногу и держаться 5 - 10 сек;

2 - может поднять ногу и держаться 3 сек;

1 - попытка поднять ногу, но не может держать равновесие в течение 3 секунд, но стоит независимо;

0 - нужна поддержка для того, чтобы избежать падения.

- Если пациент выполнил два пункта подряд на оценку ноль, то дальше тестирование не продолжается.

- Когда пациент получает 4 балла за выполненное задание, экзаменатор должен находиться недалеко, но не настолько близко, чтобы пациент чувствовал поддержку от присутствия экзаменатора рядом. Если Вы стоите очень близко к пациенту, то это оценка не более 3-х баллов.

- Если Вы не уверены, как правильно оценить выполнение задания, например пациент, выполнил задание вроде на 3 балла, но с погрешностями, ставьте балл 2. То есть, если есть сомнения, всегда выбирайте меньший балл.

- Любое задание может быть продемонстрировано вами пациенту, перед его выполнением - Если пациент перемещается с дополнительными средствами опоры (ходунки, трость), то задания из шкалы следует выполнять без дополнительной опоры.