

BERG: scala funzionale equilibrio

(Adapted from Berg K, Wood-Dauphinee SL and Williams JL. Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. *Can. J. Public Health* 83: supp 2:S7-S11, 1992.)

1. Dalla posizione seduta alla stazione eretta

Istruzioni: alzati. Cerca di non usare le tue mani come supporto.

- (4) in grado di alzarsi, senza mani e si stabilizza indipendentemente;
- (3) in grado di alzarsi indipendentemente utilizzando le mani;
- (2) in grado di alzarsi utilizzando le mani dopo numerosi tentativi
- (1) necessita una minima assistenza per alzarsi o per stabilizzarsi;
- (0) necessita una moderata o massima assistenza per alzarsi.

2. Stazione eretta senza supporti

Istruzioni: Stai in piedi per 2 minuti senza supporti.

- (4) in grado di stare in piedi con sicurezza per 2 minuti
- (3) in grado di stare in piedi per 2 minuti con supervisione
- (2) in grado di stare in piedi per 30 sec. senza supporti
- (1) necessita numerosi tentativi per stare in piedi 30 secondi senza supporti
- (0) non in grado di stare 30 secondi in piedi senza assistenza

SE IL SOGGETTO E' IN GRADO DI STARE 2 MINUTI CON SICUREZZA IN PIEDI, SEGNA PUNTEGGIO PIENO PER LA SEDUTA SENZA SUPPORTI, PROCEDI ALLA VARIAZIONE DI POSIZIONE " STAZIONE ERETTA A QUELLA SEDUTA"

3. Dalla posizione seduta senza supporti piedi sul pavimento

Istruzioni: stai seduto con le braccia conserte per 2 minuti.

- (4) in grado di stare seduto con sicurezza e al sicuro per 2 minuti
- (3) in grado di stare seduto per 2 minuti sotto supervisione
- (2) in grado di stare seduto per 30 secondi
- (1) in grado di stare seduto per 10 secondi
- (0) non in grado di stare seduto senza supervisione per 10 secondi

4. Dalla stazione eretta alla posizione seduta

Istruzioni: siediti.

- (4) seduto con sicurezza con minimo utilizzo delle mani;
- (3) controlla la discesa attraverso l'utilizzo delle mani
- (2) utilizza la parte posteriore delle gambe contro la sedia per controllare la discesa
- (1) si siede indipendentemente ma non ha controllo della discesa
- (0) necessita di assistenza per sedersi

5. Trasferimenti

Istruzioni: passa dalla sedia al letto ed indietro ancora. Una volta verso una sedia con i braccioli e una volta verso una sedia senza braccioli

- (4) in grado di trasferirsi con sicurezza e con solo il minor utilizzo delle mani
- (3) in grado di trasferirsi con sicurezza e con un certo bisogno delle mani
- (2) in grado di trasferirsi con suggerimenti verbali e/o supervisione
- (1) necessita una persona per assistere
- (0) necessita due persone per assistere o una supervisione per essere sicuro

6. Stazione eretta senza supporti con gli occhi chiusi

Istruzioni: chiudi i tuoi occhi e stai fermo 10 secondi.

- (4) in grado di stare in piedi 10 secondi con sicurezza
- (3) in grado di stare in piedi 10 secondi con supervisione
- (2) in grado di stare in piedi 3 secondi
- (1) non in grado di tenere gli occhi chiusi 3 secondi ma rimane saldo
- (0) necessita aiuto per evitare la caduta

7. Stazione eretta senza supporti con piedi uniti

Istruzioni: posiziona i tuoi piedi insieme e stai in piedi senza tenerti.

- (4) in grado di posizionare i piedi vicini indipendentemente e di stare in piedi 1 minuto con sicurezza
- (3) in grado di posizionare i piedi vicini indipendentemente e per 1 minuto con supervisione
- (2) in grado di posizionare i piedi vicini indipendentemente ma non di in grado tenerla per 30 secondi
- (1) necessita aiuto per mantenere la posizione ma in grado di stare in piedi 15 secondi con i piedi vicini
- (0) necessita aiuto per mantenere la posizione e non è in grado di mantenerla per 15 secondi

I SEGUENTI ITEM SONO DA ESEGUIRE MANTENENDO LA STAZIONE ERETTA SENZA SUPPORTI

8. Allungarsi in avanti con il braccio disteso

Istruzioni: solleva il braccio a 90°. Distendi le tue dita e raggiungi davanti a te più lontano che tu possa (l'esaminatore posiziona una riga alla fine della punta delle dita quando il braccio è a 90°. Le dita possono non dovrebbero toccare la riga mentre si allunga in avanti. La misura registrata è la distanza in avanti che le dita raggiungono mentre il soggetto è nella posizione di maggior inclinazione in avanti.

- (4) riesce ad allungarsi in avanti con sicurezza >25,7 cm.
- (3) riesce ad allungarsi in avanti con sicurezza >12,85 cm.
- (2) riesce ad allungarsi in avanti con sicurezza > 5,14 cm.
- (1) si allunga in avanti ma necessita supervisione
- (0) necessita aiuto per impedire la caduta

9. Raccogliere un oggetto da terra

Istruzioni: raccogli la scarpa/ ciabatta che è posta di fronte al tuo piede.

- (4) in grado di raccogliere la scarpa con sicurezza e facilmente
- (3) in grado di raccogliere la scarpa ma necessita supervisione
- (2) non in grado di raccogliere ma si avvicina di 3.5 cm dalla scarpa e mantiene l'equilibrio indipendentemente
- (1) non in grado di raccogliere e necessita supervisione mentre prova
- (0) non in grado di provare/ necessita assistenza per impedire la caduta

10. Girarsi per guardare indietro/sopra la spalla destra e sinistra

Istruzioni: girati per guardare sopra/oltre la spalla sinistra. Ripeti a sinistra.

- (4) guarda indietro da entrambi i lati e il carico si trasferisce bene
- (3) guarda dietro solo da un lato; l'altro lato mostra meno trasferimento del carico
- (2) ruota solo obliquamente ma mantiene l'equilibrio
- (1) necessita supervisione mentre ruota
- (0) necessita supervisione per evitare di cadere

11. Ruotare di 360°

Istruzioni: ruota completamente in un cerchio completo. Pausa. Poi gira in un cerchio completo nell'altra direzione.

- (4) in grado di ruotare di 360° con sicurezza in <4 secondi da ogni lato
- (3) in grado di ruotare di 360° con sicurezza da un solo lato in < 4 secondi
- (2) in grado di ruotare di 360° con sicurezza ma lentamente
- (1) necessita una supervisione ravvicinata o suggerimenti verbali
- (0) necessita di assistenza quando ruota

TRASFERIMENTO DINAMICO DEL CA RICO MENTRE MANTIENE LA STAZIONE ERETTA SENZA SUPPORTI

12. Contare il numero di step nel tempo toccando alternativamente con i piedi uno sgabello di altezza prestabilita

Istruzioni: porta ciascun piede alternativamente sullo sgabello. Continua fino a quando ciascun piede ha toccato lo sgabello per 4 volte.

- (4) in grado di stare in piedi indipendentemente e con sicurezza e di completare gli 8 step in 20 sec.
- (3) in grado di mantenere indipendentemente e di completare gli 8 passi in 20 secondi
- (2) in grado di completare 4 passi senza aiuto con supervisione
- (1) in grado di completare > 2 step necessita di una minima assistenza
- (0) necessita assistenza per evitare le cadute/ non in grado di provare

13. Stazione eretta senza supporti, un piede di fronte all'altro (tandem)

Istruzioni (dimostrarlo al paziente) Posiziona un piede direttamente di fronte all'altro. Se tu senti che non può posizionare il tuo piede direttamente di fronte, cerca di fare un passo abbastanza avanti che il calcagno del piede davanti è innanzi all'alluce dell'altro piede.

- (4) in grado di posizionare il piede a tandem indipendentemente e mantenendosi per 30 sec
- (3) in grado di posizionare il piede avanti all'altro indipendentemente e mantenendosi per 30 secondi
- (2) in grado di tenere un piccolo passo indipendentemente e mantenendolo per 30 secondi
- (1) necessita aiuto per fare il passo ma può mantenersi per 15 secondi
- (0) perde l'equilibrio mentre fa il passo o in stazione eretta

14. Stare su una gamba

Istruzioni: stare su una sola gamba tanto quanto tu possa senza tenerti

- (4) in grado di sollevare la gamba indipendentemente e tenendosi in equilibrio >10 secondi
- (3) in grado di sollevare la gamba indipendentemente e tenendosi in equilibrio per 5-10 secondi
- (2) in grado di sollevare la gamba indipendentemente e tenendosi in equilibrio > 3 secondi
- (1) cerca di sollevare la gamba; non in grado di tenere l'equilibrio per 3 secondi ma rimane in piedi indipendentemente
- (0) non in grado di provare o necessita di assistenza per prevenire le cadute.