

Las 4 etapas

Prueba de equilibrio

Evaluación

Finalidad: Evaluar el equilibrio estático

Equipamiento: Un cronómetro

Instrucciones: Hay cuatro posiciones de pie que cada vez son más difíciles de mantener. Usted debe describir y demostrar cada posición al paciente. Entonces, pase al lado del paciente, sostenga su brazo y ayúdelo asumir la posición correcta. Cuando el paciente está estable, dejar ir, y el tiempo que pueden mantener la posición, pero permanezca listo para ayudar al paciente si pierde su equilibrio.

- Si el paciente puede mantener una posición durante 10 segundos sin moviendo sus pies o necesitando apoyo, pasar a la siguiente posición.
- Si no es así, DETENGA la prueba.

Los pacientes no deben usar un dispositivo de asistencia (bastones o andadores) y deben mantener los ojos abiertos.

Un adulto mayor que no puede sostener el soporte en tándem durante al menos 10 segundos está en mayor riesgo de caídas. Para reducir su riesgo de caídas, podrías considerar derivarlos a terapia física para la marcha y ejercicios de equilibrio, o remitirlos a una prevención de caídas basada en la evidencia programa, como Tai Chi.

Instrucciones al paciente:

- Le voy a mostrar cuatro posiciones.
- Trate de pararse en cada posición durante 10 segundos.
- Puede extender los brazos o mover el cuerpo para mantener el equilibrio, pero no mueva los pies.
- Para cada posición, diré: "Listo, comience". Entonces, comenzaré a cronometrar. Después de 10 segundos, diré "Detente".
- Párese con los pies uno al lado del otro.
- Coloque el empeine de un pie de modo que se toque el dedo gordo del otro pie.
- Soporte en tándem: coloque un pie delante del otro, talón tocando el dedo del pie.
- Párese sobre un pie.