

# I TESTS PER VALUTARE IL PROPRIO EQUILIBRIO

Scritto da [OtoRinoLaringoiatri Associati](#)

Chi ha sofferto di vertigini o di malattie che possono accompagnarsi a disturbi di equilibrio oppure semplicemente le persone anziane spesso hanno disturbi di equilibrio con i quali convivono senza rendersi conto che anche disturbi lievi possono alterare la qualità della vita o aumentare il rischio di cadute accidentali.

Vi presentiamo, per questo, una serie di semplici tests che potrete fare a casa vostra per valutare lo stato del vostro equilibrio e capire se avete necessità di un aiuto per ridurre i vostri disagi o il rischio di cadere.

**Vi raccomandiamo di eseguirli sempre in presenza di qualcuno in grado di starvi vicino e di sorreggervi o aiutarvi in caso di necessità. Alcuni di questi test sono studiati proprio per mettere alla prova le vostre capacità o i vostri disagi e stimolano condizioni che senza rendervene conto avete imparato ad evitare.**

Potete anche scaricare il PDF di ciascun test in modo da poterlo portare al vostro medico di fiducia e valutare con lui eventuali indicazioni a cure o riabilitazione.

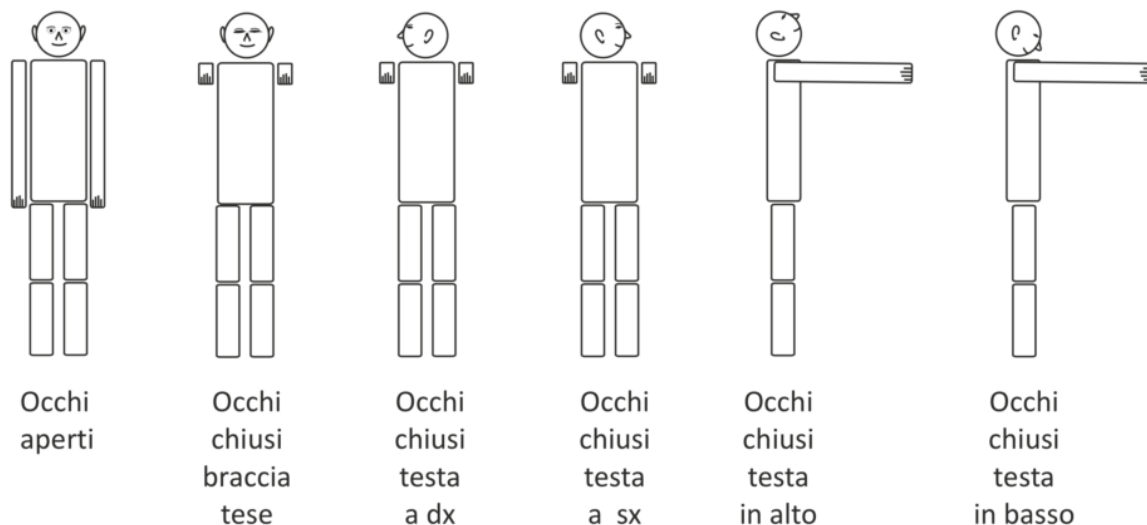
## Dizziness Handicap Inventory

E la versione validata in italiano di un questionario utilizzato a livello internazionale per valutare il grado di riduzione della qualità della vita prodotto da malattie accompagnate da vertigini o disturbi di equilibrio. Scaricate il PDF e provate a compilare il questionario e portatelo al vostro medico di fiducia o allo specialista che ne valuteranno le risposte.

## Test di Romberg semplificato

1. Mettetevi in piedi con i piedi vicini appena leggermente divaricati, allungate le braccia in avanti e chiudete gli occhi facendo osservare da **una persona che deve rimanervi vicina e pronta a sorreggervi**, valutate se avete oscillazioni del corpo, se tendete a cadere, se deviate le braccia da un lato. Annotate in quale direzione.
2. **Se non avete problemi** a mantenere la posizione eretta ad occhi chiusi, continuate e provate a ruotare il capo prima a destra mantenendo quella posizione per qualche secondo, poi fate la stessa cosa ruotando il capo a sx, e successivamente estendendo la testa in alto e flettendola in basso ed annotare se questi movimenti producono sbandamenti o oscillazioni del corpo o vi costringono a riaprire gli occhi

## Test di ROMBERG

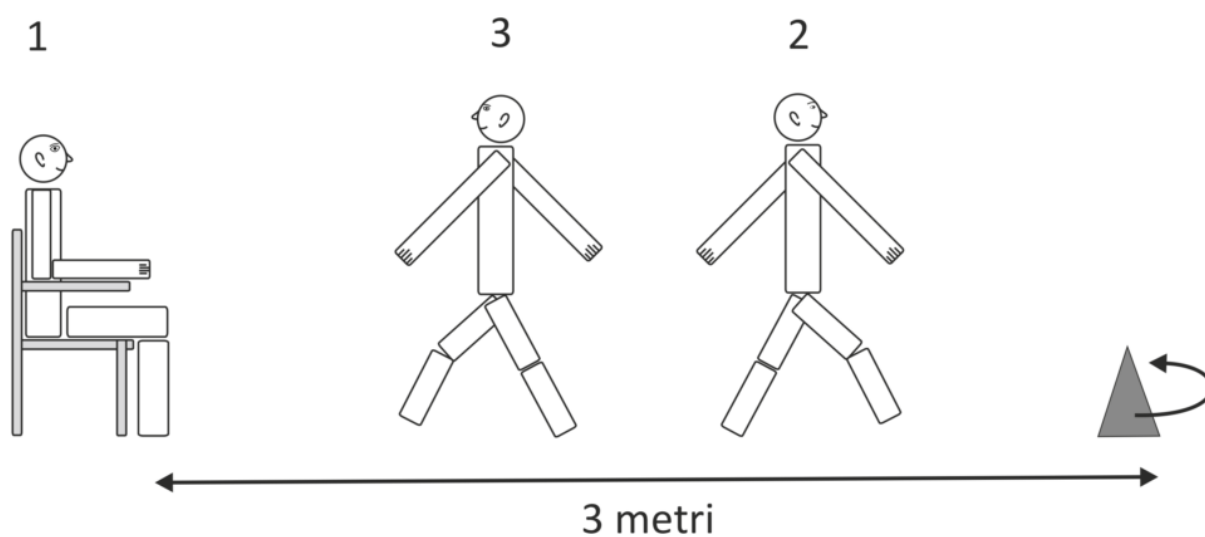


## TUG (Timed Up and Go test)

Si tratta di un semplice esercizio che può essere eseguito misurando il tempo necessario per alzarsi da una sedia comoda e con braccioli, camminare per 3 metri e tornare a sedersi.

- Gli individui sani tra i 60 e gli 80 anni completano il test in 10 secondi o meno
- I maschi di età compresa tra 80 e 89 anni impiegano in media 10 o 11 secondi, mentre le donne impiegano da 11 a 14 secondi per completare l'esercizio

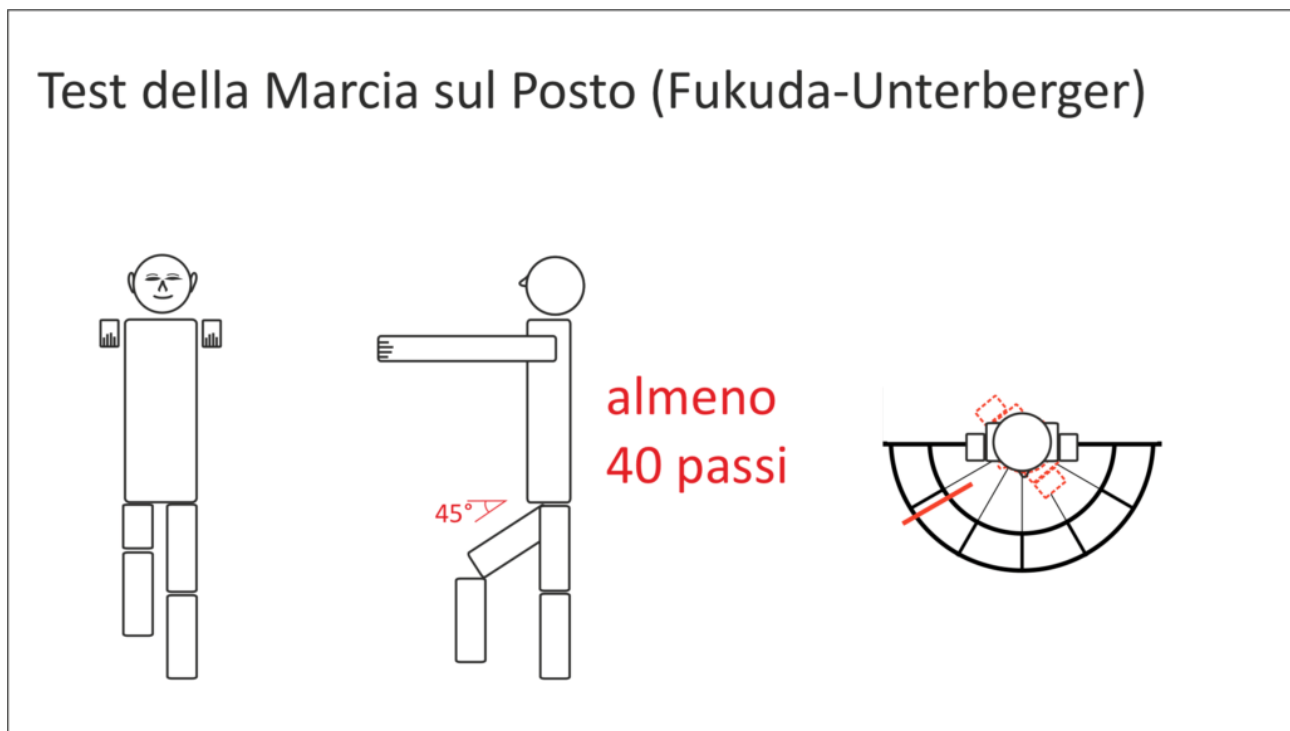
### TUG (Timed Up and Go test)



in ogni caso un TUG superiore a 11 secondi indica che il soggetto è verosimilmente a rischio di future cadute

# TEST della Marcia sul Posto (Fukuda-Unterberger)

Mettetevi in piedi, sempre assistiti da una persona che rimanga dietro di voi pronta a sorreggervi, braccia distese in avanti, occhi chiusi e simulate una camminata senza muovervi dal punto in cui siete. Sollevate alternativamente le ginocchia (circa 45°) e continuate per almeno 40 passi contandoli mentalmente. Al termine dell'esercizio annotate da che lato e quanto vi siete eventualmente girati dalla posizione di partenza.



## 10MWT o 6MTWT (Test dei 10 metri – 6 metri DI Cammino)

Il 10MWT misura la velocità di camminata in metri per secondo per un breve periodo di tempo ed è un test indicato per pazienti con condizioni neurologiche, anziani, e in generale per soggetti che hanno problemi di mobilità funzionale e di deambulazione.

Come si esegue:

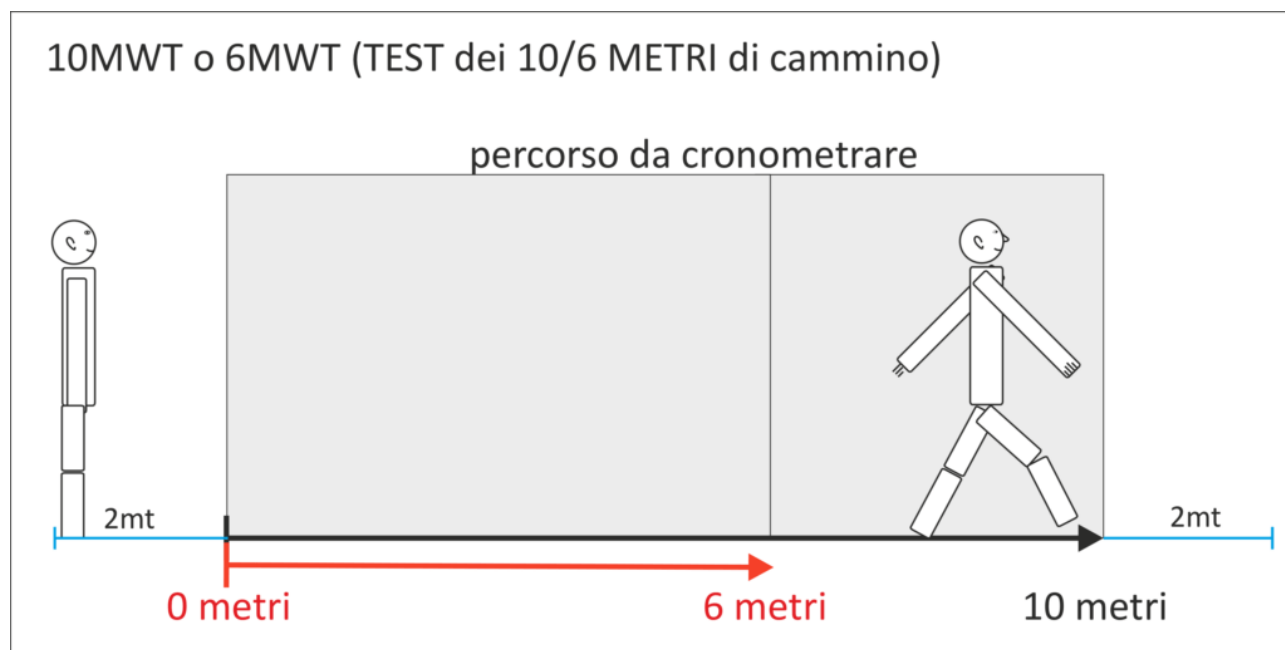
Misurare un percorso rettilineo di 10 metri e marcare le sue estremità con nastro adesivo sul pavimento

Posizionare il paziente a 2 metri dietro la prima linea del nastro

Chiedere al paziente di camminare a una velocità confortevole fino a quando non si trova a 2 metri oltre la seconda linea del nastro.

Avviare il timer quando il paziente attraversa la prima linea del nastro e fermarlo quando attraversa la seconda. Le distanze prima e dopo il corso servono a minimizzare l'effetto dell'accelerazione e della decelerazione

Ripetere 2 volte e fare la media e convertire il risultato in metri /secondo  
In caso di spazio limitato eseguire la versione dei 6 metri



[Scarica il PDF](#)

[Stampa il documento](#)