

Scala Tinetti (POMA - equilibrio e andatura)

Paziente: _____ Data: _____

1. EQUILIBRIO - Equilibrio da seduto

- ☐ Si inclina o scivola dalla sedia (0 pt)
- ☐ Stabile e sicuro (1 pt)

2. EQUILIBRIO - Alzarsi dalla sedia

- ☐ Incapace senza aiuto (0 pt)
- ☐ Riesce, ma usa le braccia (1 pt)
- ☐ Riesce senza usare le braccia (2 pt)

3. EQUILIBRIO - Tentativo di alzarsi

- ☐ Incapace senza aiuto (0 pt)
- ☐ Riesce, ma richiede più di un tentativo (1 pt)
- ☐ Riesce al primo tentativo (2 pt)

4. EQUILIBRIO - Equilibrio in piedi immediato (primi 5 secondi)

- ☐ Instabile (barcolla, muove i piedi, oscilla) (0 pt)
- ☐ Stabile con ausilio o appoggio (1 pt)
- ☐ Stabile senza appoggio (2 pt)

5. EQUILIBRIO - Equilibrio in piedi prolungato

- ☐ Instabile (0 pt)
- ☐ Stabile ma a base allargata o con ausilio (1 pt)
- ☐ Stabile a base stretta senza appoggio (2 pt)

6. EQUILIBRIO - Spinta leggera sullo sterno (3 volte, occhi aperti, piedi uniti)

- ☐ Inizia a cadere (0 pt)
- ☐ Barcolla, si aggrappa, ma si riprende (1 pt)
- ☐ Stabile (2 pt)

7. EQUILIBRIO - Occhi chiusi (in piedi, piedi uniti)

- ☐ Instabile (0 pt)
- ☐ Stabile (1 pt)

8. EQUILIBRIO - Rotazione di 360°

- ☐ Passi discontinui e instabile (0 pt)
- ☐ Passi discontinui ma stabile (o continui ma instabile) (1 pt)
- ☐ Passi continui e stabile (2 pt)

9. EQUILIBRIO - Sedersi

- ☐ Insicuro (sbaglia la distanza, cade sulla sedia) (0 pt)
- ☐ Usa le braccia o movimento non fluido (1 pt)
- ☐ Sicuro, movimento fluido (2 pt)

10. ANDATURA - Inizio della deambulazione

- ☐ Esitazione o più tentativi per partire (0 pt)
- ☐ Nessuna esitazione (1 pt)

11. ANDATURA - Passo del piede destro

- ☐ Non supera il piede sinistro o non si stacca completamente dal pavimento (0 pt)
- ☐ Supera il sinistro oppure si stacca completamente (una delle due) (1 pt)
- ☐ Supera il sinistro e si stacca completamente dal pavimento (2 pt)

12. ANDATURA - Passo del piede sinistro

- ☐ Non supera il piede destro o non si stacca completamente dal pavimento (0 pt)
- ☐ Supera il destro oppure si stacca completamente (una delle due) (1 pt)
- ☐ Supera il destro e si stacca completamente dal pavimento (2 pt)

13. ANDATURA - Simmetria del passo

- ☐ Lunghezza dei passi destro e sinistro diversa (0 pt)
- ☐ Passi di lunghezza uguale (1 pt)

14. ANDATURA - Continuità del passo

- ☐ Passi discontinui, con arresti (0 pt)
- ☐ Passi continui (1 pt)

15. ANDATURA - Traiettoria

- ☐ Deviazione marcata (0 pt)
- ☐ Deviazione lieve/moderata o uso di ausilio (1 pt)
- ☐ Rettilinea senza ausilio (2 pt)

16. ANDATURA - Tronco

- ☐ Oscillazione marcata o uso di ausilio (0 pt)
- ☐ Flette ginocchia/schiena o allarga le braccia (1 pt)
- ☐ Nessuna oscillazione, flessione o uso delle braccia (2 pt)

17. ANDATURA - Base d'appoggio durante il cammino

- ☐ Talloni separati (base allargata) (0 pt)
- ☐ Talloni che quasi si toccano durante il cammino (1 pt)

Punteggio totale: _____

Interpretazione:

- 0-18: Alto rischio di caduta
- 19-24: Rischio di caduta moderato
- 25-28: Basso rischio di caduta

Attribuzione: riuso con attribuzione secondo la fonte indicata

Licenza e condizioni: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3487300/>

Compilato online con punteggio automatico: <https://tools.dottai.it/scale-valutazione/scala-tinetti/>

Offerto da DottAI - Il gestionale per professionisti sanitari - www.dottai.it