

附件 4

平衡能力测试表

姓名：

性别：

年龄：

居家号/ID 号：

	站起测验	起立行走测验	走直线步态测试
跌倒风险（高/低）			

评估人员：

评估日期：

1. 站起测验（Chair Rising Test, 简称 CRT）：

（1）所用工具：有扶手的椅子、秒表

（2）测量环境：安静宽敞，地平、坚固

（3）测量方法：受试者坐在椅子的前 2/3 处，后背不用靠在椅背上，双臂交叉抱于胸前，快速从普通高度的椅子（座位高约 48 厘米）上站立并坐下 5 次，臀部离开椅子时开始计时，记录到第 5 次坐下时臀部接触到椅子所用的时间（秒）。

（4）结果判定：如受试者不能完成 5 次起立或完成此项测试的时间 > 10 秒，表明下肢肌力减弱，判断为跌倒风险高，并记录其正确完成起立的次数，如 3/5；如受试者完成此 5 次起立的时间 ≤ 10 秒，判断为跌倒风险低。

（5）注意事项：受试者双臂交叉放在胸前，双脚自然放在地面，尽可能快地站立并坐下，不允许采用手臂支撑，不允许使

用助行工具，也不能将手臂放在膝盖上，站立时尽量保持直立。整个过程中受试者的后背不用接触椅子靠背。如果测试过程中老人出现头晕、眼前发黑的情况，则立刻停止测试，并解释可能是由于快速的体位改变引起的直立性低血压，休息一会就会缓解。等老人休息恢复后，如果老人觉得还可以则可以继续测试，并嘱咐老人用自己比较舒适的速度，不要求快。

2. 起立行走测验（Timed Up and Go Test,简称 TUG）:

（1）所用工具：一把有扶手的椅子、秒表

（2）测量环境：地面平整坚固，宽 ≥ 3 米

（3）测量方法：受试者穿平常穿的鞋，坐在有扶手的靠背椅上（座位高约 48 厘米，扶手高约 68 厘米），身体靠在椅背上，双手放在扶手上。如使用助行工具（如拐杖、助行器等），则将助行具握在手中。在离座椅 3 米远的地面上贴一条彩条或划一条可见的粗线或放一个明显的标记物。当测试者发出“开始”的指令后，患者从靠背椅上站起。站稳后，按照平时走路的步态，向前走 3 米，过粗线或标记物处后转身，然后走回到椅子前，再转身坐下，靠到椅背上。测试过程中不能给予任何躯体的帮助。测试者记录患者背部离开椅背到再次坐下（靠到椅背）所用的时间（以秒为单位）。

（4）结果判定：如受试者完成该测验所需的时间 >12 秒，判断为跌倒风险高；如完成此项测试的时间 ≤ 12 秒，判断为跌倒风险低。

（5）注意事项：受试者可以借助扶手从椅子上站起来，步

行时尽可能与平常一样，行走中允许使用来自自身的辅助手段，但不允许接受来自他人的帮助。测试过程中最好有两位调查员跟在老人的身体两侧做好保护，防止跌倒。

3. 走直线步态测试（Tandem Gait Test，简称 TGT）：

（1）所用工具：用尺子或者有颜色的胶带在平整的地面上标记出约 10 厘米宽 3 米长的步行带。

（2）测量环境要求：安静宽敞，地表水平、坚固。

测量方法：该测试从侧面观察姿势的情况，受试者在指定步行带上从直线串联式姿势开始，一只脚放在另一只脚前面，两脚距离不超过 1 厘米。记录可以正确行走的步数，如受试者可以在直线上行走 8 步，其中 6 步为正确行走，记录为 6/8。测试过程中允许使用助行工具（如拐杖、助行器等）。

（3）错误的步伐为：1.两只脚的左右间距超过一个脚的宽度（见下图）；2.前脚后跟没有超过后脚脚尖（往前迈少了）；3.前脚后跟与后脚脚尖之间的缝隙超过 1cm（往前迈多了）。

（4）结果判定：如受试者完成此项测试结果 $<8/8$ ，表明平衡能力差，判断为跌倒风险高；如受试者完成此项测试结果 $\geq 8/8$ ，判断为跌倒风险低。

（5）注意事项：测试前进行解释并演示一次，演示之后，进行一次指导性尝试，确保受试者已经正确理解整个测试过程。测试过程中最好有两位调查员跟在老人的身体两侧做好保护，防止跌倒。