

FIST (Function in sitting test)

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES ET POSITIONNEMENT

-Équipements requis :

- un bloc (hauteur selon la taille du client)
- un chronomètre
- un objet léger
- Feuille de pointage FIST
- Un mètre à ruban

-Positionnement de départ :

Cette position doit être maintenue pendant le test. L'évaluateur peut aider le client à reprendre la position de départ avant chaque tâche.

- Client assis sur le bord d'un lit d'hôpital, la tête de lit horizontale (matelas régulier)
- 1/2 du fémur sur le lit
- Hanches et genoux pliés à 90°
- Pieds au sol ou sur un bloc pour assurer un bon positionnement des hanches et genoux
- Membres inférieurs en position neutre (pas d'add/abd, RI/RE), ou dans la limite de flexibilité du client.
- Mains appuyées sur les jambes ou sur le lit si client a besoin de se tenir pour maintenir sa position de départ.

-L'évaluateur doit se placer assez proche du client pour assurer la sécurité et donner de l'assistance au besoin pendant le test. Il peut être à côté ou devant le client.

-Procédure du FIST :

Lire au client les instructions entre les guillemets. Les instructions additionnelles sont incluses pour aider l'évaluateur à inscrire un pointage. Le FIST devrait être fait dans l'ordre décrit dans ce manuel ou sur la feuille de pointage, à l'exception des 3 poussées qui devront être données de façon aléatoire pendant le test. Cet ordre indique le degré de difficulté (du plus facile au plus difficile) selon la validation du test, et les poussées ont pour but d'évaluer les réactions d'équilibre du client. Note : les poussées pourront être insérées à n'importe quel moment pendant le test. Le client est avisé au début du test mais pas avant chaque poussée.

-Instructions :

« Je vais faire un test d'équilibre assis avec vous. Je vais vous demander de garder votre meilleure posture et équilibre pendant que vous effectuez des tâches et des déplacements. Je vais vous donner des petites poussées de temps à autre sans vous avertir pour voir vos réactions d'équilibre. Je vais vous rappeler de ne pas utiliser vos mains pendant le test mais vous pouvez les utiliser si c'est nécessaire pour garder votre équilibre. Laissez-moi savoir si vous avez besoin de prendre des pauses. Avez-vous des questions? Commençons! »

- Pointage du FIST :

Un seul système de pointage (0-4) s'applique à tous les items pour faciliter la tâche de l'évaluateur

4= Indépendant : Client complète et réussit la tâche de façon autonome sans perte d'équilibre

*Commentaires : Client effectue la tâche avec les mêmes réactions, vitesse et sécurité qu'un individu avec un équilibre normal.

3= Consignes verbales ou besoin de plus de temps : Client a besoin de consignes verbales ou plus de temps pour compléter la tâche de façon autonome et sécuritaire.

2= Aide des mains : Client a besoin de se tenir avec les mains pour compléter la tâche

*Commentaires : Client a besoin de se tenir (soit avec 1 ou 2 mains) pour garder son équilibre pendant la tâche.

1= Aide physique : Client est incapable de compléter la tâche sans aide physique (minimale, modérée ou maximale)

*Commentaires : Client a besoin de l'aide de l'évaluateur pour garder l'équilibre. Notez le niveau d'aide requis (minimale=<25%, modérée=26%-74%, maximale=>75%)

0= Dépendant : Client est incapable de compléter la tâche de façon sécuritaire même avec l'aide physique de l'évaluateur.

-Exécution du FIST :

Rappel : Assurez-vous que le client revienne à la position de départ avant chaque tâche. L'évaluateur peut l'assister à prendre cette position.

- 1- Poussée antérieure : appliquer une poussée légère au sternum sans préavis, une fois.
- 2- Poussée postérieure : appliquer une poussée légère entre les omoplates sans préavis, une fois.
- 3- Poussée latérale : appliquer une poussée légère à l'acromion du côté sain/fort sans préavis, une fois.

- 4- Assis statique : « Restez assis avec les mains sur vos jambes ». Chronométrez 30 secondes
- 5- Assis, tourner la tête : « Restez assis bien droit sans utiliser les mains, sauf si c'est pour garder votre équilibre. Quand je dis « regardez à droite », tournez la tête à droite tout en restant bien droit. Continuez de regarder à droite jusqu'à je vous demande de regarder à gauche, tournez la tête à gauche toujours en restant bien droit. Continuez de regarder à gauche jusqu'à je vous demande de regarder droit devant, regardez droit devant vous tout en restant le plus droit possible. Commentaires : Le client doit tourner la tête dans l'amplitude complète du cou. L'évaluateur inscrit le pointage pour toute la séquence.
- 6- Assis, les yeux fermés : « Fermez vos yeux et restez assis avec les mains sur vos jambes ». Chronométrez 30 secondes.
- 7- Assis, lever le pied (du côté sain/fort) x2 fois : « Assis avec les mains sur vos jambes, levez votre pied (côté fort) d'un pouce du sol, comme ceci » (démontrez). Répétez une autre fois (répétez avec pied sain 2 fois)
- 8- Se tourner pour chercher un objet placé en arrière : « Tournez-vous et cherchez l'objet placé en arrière de vous ». Commentaires : L'évaluateur place un objet en arrière du client, sur le lit au centre, à une distance d'une main. LE client peut se tourner dans la direction de son choix et utiliser la main saine/dominante pour chercher l'objet.
- 9- Se pencher en avant avec le bras (côté sain) levé à la hauteur des épaules : « Penchez-vous en avant le plus loin possible avec le bras (côté sain) comme ceci (démontrez). Gardez l'autre main sur les jambes ». Commentaires : Le client doit se pencher jusqu'à l'amplitude complète sans douleur ou jusqu'à son abdomen touche ses cuisses. Notez s'il ressent de la douleur.
- 10- Se pencher de côté (sain) avec le bras à la hauteur des épaules : « Penchez- vous de côté (sain) le plus loin possible jusqu'à l'autre fesse se soulève complètement du lit comme ceci (démontrez) ». Commentaires : Client doit faire l'amplitude complète en maintenant la position du tronc et du bras. On doit observer un raccourcissement du tronc du côté opposé et un décollement complet de tubérosité ischiatique. Retourner à la position initiale.
- 11- Ramasser un objet par terre : « Penchez - vous pour ramasser l'objet placé par terre ». L'évaluateur place un objet entre les pieds (1^{er} MTP métatarse proximal) du client. Le client peut utiliser la main de son choix pour ramasser l'objet.
- 12- Déplacement postérieur : « Déplacez-vous vers l'arrière de 2 pouces. Essayez de ne pas utiliser les mains si possible ». Commentaires : Le client doit se déplacer de 2 pouces. Mesurez avec le mètre à ruban.
- 13- Déplacement antérieur : « Déplacez-vous vers l'avant de 2 pouces sans utiliser les mains si possible ». Mesurez avec le mètre à ruban.
- 14- Déplacement latéral : « Déplacez-vous de côté (celui de votre choix) de 2 pouces sans utiliser les mains ». Mesurez avec le mètre à ruban.

FIST-Tâches ½ fémur sur lit, hanches et genoux à 90* Bloc pour pieds □	Date	Date	Date
Poussée antérieure (sternum) 1X, aléatoire			
Poussée postérieure (entre omoplates) 1X, aléatoire			
Poussée latérale (acromion côté sain) 1X, aléatoire			
Assis statique : 30 secondes			
Assis tourner tête à droite/gauche			
Assis les yeux fermés			
Assis lever un pied d'un pouce X2			
Se tourner pour chercher un objet en arrière			
Se pencher en avant avec main dominante (amplitude complète)			
Se pencher de côté avec main dominante (fesse opposée soulève complètement)			
Se pencher pour ramasser un objet par terre (entre les pieds)			
Déplacement postérieur de 2 pouces			
Déplacement antérieur de 2 pouces			
Déplacement de côté de 2 pouces			
Total	/56	/56	/56
Évaluateur			
Commentaires			

Légende :

4= Indépendant : tâche complétée et réussie de façon indépendante

3= consignes verbales/plus de temps : tâche complétée et réussie de façon indépendante avec consignes verbales ou besoin de plus de temps

2= Support des mains : doit utiliser les mains pour garder son équilibre pendant la tâche

1= Assistance physique : incapable d'effectuer la tâche sans aide physique (notez : min, mod, max)

0= Dépendant : incapable d'effectuer la tâche même avec l'aide physique.

Qu'est-ce que le FIST « Function in sitting test »?

- Utile : Le FIST est un test d'équilibre assis, avec le client assis sur le bord de son lit
- Pratique : composé de 14 tâches de la vie quotidienne
- Facile : La performance du client est évaluée par un système de pointage unique qui s'applique aux 14 tâches
- Rapide : peut être fait en moins de 10 minutes

Objectifs du FIST :

- Évaluer le statut fonctionnel du client dans les activités assises
- Décrire des déficits d'équilibre assis
- Orienter des interventions cliniques
- Évaluer, dans le temps, des changements à l'équilibre assis
- Évaluer des clients qui ont un niveau fonctionnel moindre lorsque les autres tests sont encore trop difficiles à appliquer.

Pour qui peut-on utiliser le FIST?

Le FIST peut être utilisé pour tout client qui démontre :

- Une capacité de comprendre et suivre les instructions verbales ou non verbales
- Un déficit d'équilibre assis
- Une impulsivité
- Des risques de sécurité en position assise
- Une lenteur motrice
- Un manque de contrôle moteur en position assise
- Un niveau fonctionnel plus bas résultant en une incapacité de faire d'autres tests d'équilibre, de rester debout ou de se mobiliser sans aide excessive (physique ou technique)

Clients pour qui d'autres tests d'équilibre devront être considérés :

- Clients en état de rester debout et passer des AVQ plus complexes
- Clients en état de marcher
- Clients ne pouvant pas rester en position assise pour des raisons médicales ou n'étant pas en mesure d'exécuter les tâches demandées dans le FIST