

# Test d'appui unipodal

(ou test de station unipodale)

Le test d'appui unipodal évalue l'**équilibre statique** de la personne âgée.

Il est réalisé par le patient sur la **jambe de son choix**.

Le seuil de normalité est de 5 secondes.

**Tableau 1 : test d'appui unipodal chronométré**

Objectif	Évaluer les capacités d'équilibre statique.
Patient	Debout, pieds nus, les bras croisés sur la poitrine.
Praticien	Demande au patient de lever un pied légèrement au-dessus du sol. Le choix du pied est laissé libre. Déclenche le chronomètre quand le patient soulève le pied. Arrête le chronomètre quand le patient pour s'équilibrer utilise les bras, la jambe surélevée, déplace son pied porteur, incline le tronc exagérément ou repose son pied levé au sol.
Résultats	Le seuil de normalité du temps d'appui est de 5 secondes. Un temps inférieur à 5 secondes signe un risque de chute multiplié par deux.

Adapté de : [Haute Autorité de Santé. Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie. Actualisation. Recommandation de bonne pratique; novembre 2020. p.63.](#)

Document attaché au guide de pratique clinique : [ebmfrance. Affections du pied : situations de recours au pédicure podologue. Collection ebmfrance-HAS. Septembre 2024.](#)