

平衡能力测试

关爱老人，从每一步开始





1. 静态平衡能力

(说明：原地站立，按描述内容做动作，尽可能保持姿势，根据保持姿势的时间长短评分，将得分填写在得分栏内)

评分标准：0分 \geq 10秒 / 1分 5~9秒 / 2分 0~4秒

测试项目	描述	得分
 双脚并拢站立	双脚同一水平并列靠拢站立，双手自然下垂，保持姿势尽可能超过 10 秒钟	
 双脚前后位站立	双脚成直线一前一后站立，前脚的后跟贴紧后脚脚尖，双手自然下垂，保持姿势尽可能超过 10 秒钟	
 闭眼双脚并站立	闭上双眼，双脚同一水平并列靠拢站立，双手自然下垂，保持姿势尽可能超过 10 秒钟	
 不闭眼单腿站立	双手叉腰，单腿站立，抬起脚离地 5 厘米以上，保持姿势尽可能超过 10 秒钟	

小提示

在做闭眼练习时应确保周围环境的安全，最好旁边有人保护，以免不慎跌倒。



2. 姿态平衡能力

(说明：选择一把带扶手的椅子，站在椅子前，坐下后起立，按动作完成质量和难度评分，将得分填写在得分栏内)

评分标准：

- 0分 / 能够轻松坐下起立而不需要扶手
- 1分 / 能够自己坐下起立，但略感吃力，需尝试数次或扶
- 2分 / 不能独立完成动作



由站立位坐下

站在椅子前面，弯曲膝盖和大腿，轻轻坐下

得分



由坐姿到站立

坐在椅子上，靠腿部力量站起

(说明：找一处空地，完成下蹲和起立的动作)

评分标准：

- 0分 / 能够轻松坐下、蹲下、起立而不需要扶手
- 1分 / 能够自己蹲下、起立，但略感吃力，需尝试数次或扶住旁边的固定物体才能完成
- 2分 / 不能独立完成动作



由站立位蹲下

双脚分开站立与肩同宽，弯曲膝盖下

得分



由下蹲姿势到站立

由下蹲姿势靠腿部力量站起



3. 动态平衡能力

(说明：设定一个起点，往前直线行走 10 步左右转身再走回到起点，根据动作完成的质量评分，将得分填写在得分栏内)

测试项目	描述	评分	得分
起步	能立即迈步出发不犹豫	0	
	需要想一想或尝试几次才能迈步	1	
步高	脚抬离地面，干净利落	0	
	脚拖着地面走路	1	
步长	每步跨度长于脚长	0	
	不敢大步走，走小碎步	1	
脚步的匀称性	步子均匀，每步的长度和高度一致	0	
	步子不匀称，时长时短，一脚深一脚浅	1	
步行的连续性	连续迈步，中间没有停顿	0	
	步子不连贯，有时需要停顿	1	
步行的直线性	能沿直线行走	0	
	不能走直线，偏向一边	1	
走动时躯干平稳性	躯干平稳不左右摇晃	0	
	摇晃或手需向两边伸开来保持平衡	1	
走动时转身	躯干平稳，转身连续，转身时步行连续	0	
	摇晃，转身前需停步或转身时脚步有停顿	1	
总分			



4. 测试得分说明

您想了解您的平衡能力如何吗？您跌倒的风险大吗？

说明：测定后将各个测试项目的得分相加得到总分，根据总分判断您的平衡能力和跌倒的风险大小。如果平衡能力出现下降的趋势，建议您开始有计划地锻炼，根据自身的身体素质和兴趣选择合适的运动，缓慢而有节奏的运动最有助于提高肌力和平衡能力。

0分	您的平衡能力很好，建议您做稍微复杂的全身练习并增加一些力量型练习，增强体力，提高身体综合素质。
1~4分	您的平衡能力尚可，但已经开始降低，跌倒风险增大。建议您在日常锻炼的基础上增加一些提高平衡能力的练习，如单腿跳跃、倒走、太极拳和太极剑等。
5~16分	您的平衡能力受到较大削弱，跌倒风险较大，高于一般老年人群。建议您开始针对平衡能力做一些专门的练习，如单足站立练习、“不倒翁”练习、沿直线行走、侧身行走等，适当增加一些力量型练习。
17~24分	您的平衡能力较差，很容易跌倒造成伤害。建议您不要因为平衡能力的降低就刻意限制自己的活动。可以做一些力所能及的简单运动如走楼梯、散步、坐立练习、沿直线行走等，有意识地提高自己的平衡能力，也可以在医生的指导下做一些康复锻炼。运动时最好有家人在旁边监护以确保安全。同时还应该补充钙质，选择合适的拐杖。

注

运动应从简单的开始，循序渐进，持之以恒。综合锻炼的效果（如太极拳）往往好于单一练习。



5. 提高平衡能力的“小方法”

01 金鸡独立

睁眼或闭眼，双手叉腰，一腿弯曲，一腿站立尽可能长的时间。也可以两腿轮流做单腿跳跃，以增强腿部力量。每天早晚各跳 10 分钟（每次跳 20 个，两次之间休息 30 秒钟）。

02 “不倒翁”练习

挺直站立，前后晃动身体，脚尖与脚跟循环着地以锻炼下肢肌肉，达到控制重心的目的。

03 坐立练习

站在椅子前反复缓慢起立坐下，坐立练习时可以将一个纸盘放在头顶上，尽量保持不掉下，以增强平衡性。

04 沿直线行走

画一条直线，向前迈步时，把前脚的后跟紧贴后脚的脚趾前进，步行的轨迹尽量和直线重合。在向前行走走到 10 ~ 20 步后，把身子转过来按照同样的方式走回去。行走时，可以将一个纸盘放在头顶上，尽量保持不掉下，以增强平衡性。

05 侧身走

俗称“蟹步”，顾名思义，就是像螃蟹一样横着走。

06 倒着走

找一块平坦的空地作为练习场所，倒着走并尽量保持直线。