

# Tinetti Test – Performance Orientated Mobility Assessment (POMA)

Test zur Messung des Sturzrisikos nach M.E. Tinetti, 1990

Name

Diagnose

Jahrgang

	Punkte	Datum	Datum
<b>Sitzbalance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ lehnt zur Seite oder rutscht im Stuhl</li> <li>■ sicher, stabil</li> </ul>	0 1		
<b>Aufstehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ohne Hilfe nicht möglich</li> <li>■ möglich, aber braucht Arme</li> <li>■ möglich ohne Benützung der Arme</li> </ul>	0 1 2		
<b>Versuche, aufzustehen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unmöglich ohne Hilfe</li> <li>■ möglich, aber braucht mehr als einen Versuch</li> <li>■ möglich, in einem Versuch</li> </ul>	0 1 2		
<b>Unmittelbare Stehbalance (erste 5 Sekunden)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unsicher (macht kleine Schritte, deutliche Rumpfbewegungen)</li> <li>■ sicher, aber benötigt Stock, Böckli oder anderes Hilfsmittel</li> <li>■ sicher, ohne Hilfsmittel</li> </ul>	0 1 2		
<b>Stehbalance beim Versuch, Füße nahe beieinander zu halten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unsicher</li> <li>■ sicher, aber Füße weit voneinander (mehr als 10 cm) Oder benötigt Hilfsmittel</li> <li>■ sicher, ohne Hilfsmittel</li> </ul>	0 1 2		
<b>Stoss (Füße so nahe beieinander wie möglich, Untersucher stösst 3x mit Handteller auf Sternum des Pat.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ würde ohne Hilfe umfallen</li> <li>■ macht Ausweischritte, muss sich halten, fällt aber nicht um</li> <li>■ sicher</li> </ul>	0 1 2		

<b>Augen geschlossen (Füße so nahe beieinander wie möglich)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unsicher</li> <li>■ sicher</li> </ul>	0 1		
<b>Beginn des Gangs (nach dem Befehl zu gehen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ irgend ein Zögern oder verschiedene Versuche</li> <li>■ kein Zögern</li> </ul>	0 1		
<b>Schrittlänge rechtes Schwungbein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kommt nicht vor linken Standfuss beim Gang</li> <li>■ kommt vor linken Standfuss</li> </ul>	0 1		
<b>Schritthöhe rechtes Schwungbein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ rechter Fuss hebt nicht vollständig vom Boden ab</li> <li>■ rechter Fuss hebt vollständig vom Boden ab</li> </ul>	0 1		
<b>Schrittlänge linkes Schwungbein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ kommt nicht vor rechten Standfuss beim Gang</li> <li>■ kommt vor rechten Standfuss</li> </ul>	0 1		
<b>Schritthöhe linkes Schwungbein</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ linker Fuss hebt nicht vollständig vom Boden ab</li> <li>■ linker Fuss hebt vollständig vom Boden ab</li> </ul>	0 1		
<b>Gangsymmetrie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schrittlänge links und rechts sind nicht gleich</li> <li>■ Schrittlänge links und rechts sind gleich</li> </ul>	0 1		
<b>Schrittkontinuität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schritte anhalten oder Diskontinuität</li> <li>■ Schritte sind kontinuierlich</li> </ul>	0 1		
<b>Wegabweichung (mindestens 3 m entlang einer gerade Linie)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ deutliche Deviation</li> <li>■ leichte Deviation oder benötigt Hilfsmittel</li> <li>■ gerade ohne Hilfsmittel</li> </ul>	0 1 2		

<b>Rumpfstabilität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ausgeprägtes Schwanken oder benützt Hilfsmittel</li> <li>■ kein Schwanken aber vornübergebeugt oder braucht Arme</li> <li>■ kein Schwanken, nicht vornübergebeugt, braucht Arme nicht</li> </ul>	0 1 2		
<b>Schrittbreite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gang breitbeinig (mehr als 5 cm)</li> <li>■ Füße berühren sich beinahe beim Gehen</li> </ul>	0 1		
<b>Drehung um 360°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ diskontinuierliche Schritte</li> <li>■ kontinuierliche Schritte</li> </ul>	0 1		
<b>Drehung um 360°</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unsicher oder benötigt Hilfsmittel</li> <li>■ sicher</li> </ul>	0 1		
<b>Absitzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ unsicher (schätzt Distanz falsch ein, fällt im Stuhl)</li> <li>■ benützt Arme oder macht grobe Bewegungen</li> <li>■ sicher mit feiner Bewegung</li> </ul>	0 1 2		
	<b>Max. 28</b>		

### Gleichgewicht

Max. 16 Punkte

### Gang

Max. 12 Punkte

**28 Punkte**  
**20 - 27 Punkte**  
**15 - 19 Punkte**  
**10 - 14 Punkte**  
**0 - 9 Punkte**

Maximale Punktzahl. Kein Hinweis auf Gang- Gleichgewichtsproblemen  
Mobilität leicht eingeschränkt, Sturzrisiko eventuell erhöht  
Mobilität leicht eingeschränkt, Sturzrisiko erhöht  
Mobilität mässig eingeschränkt, Sturzrisiko deutlich erhöht  
Mobilität massiv eingeschränkt, Sturzrisiko massiv erhöht.