

Índices da Marcha Dinâmica

1- Superfície nivelada para marcha

Instruções: ande em sua velocidade normal desde aqui até a próxima marca (6 m).

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: caminha os 6 m sem acessórios, boa velocidade, sem evidência de desequilíbrio, padrão normal da marcha

(2) Comprometimento mínimo: caminha os 6 m, usa acessórios, velocidade mais lenta, desvios mínimos na marcha

(1) Comprometimento moderado: caminha os 6 m, velocidade lenta, padrão anormal da marcha, evidência de desequilíbrio

(0) Comprometimento severo: não consegue andar os 6 m sem ajuda, desvio severo na marcha ou desequilíbrio

2- Mudanças na velocidade da marcha

Instruções: comece a andar na sua velocidade normal (durante 1,5 m), e quando eu disser “agora”, ande o mais rápido que puder por mais 1,5 m. Quando eu disser “devagar”, ande o mais lentamente que conseguir (1,5 m)

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: capaz de mudar a velocidade da marcha de forma uniforme, sem perda de equilíbrio ou desvio da marcha. Mostra uma diferença significativa nas velocidades entre o normal, o rápido e o lento

(2) Comprometimento mínimo: consegue mudar a velocidade, mas demonstra desvios mínimos da marcha, ou não há desvios, mas ele é incapaz de obter uma mudança significativa na velocidade ou utiliza acessório.

(1) Comprometimento moderado: realiza somente pequenos ajustes na velocidade da marcha, ou apresenta uma alteração nesta velocidade com importantes desvios, ou altera a velocidade associada a desvios significativos da marcha, ou altera a velocidade com perda do equilíbrio, mas é capaz de recuperá-la e continuar andando

(0) Comprometimento severo: não consegue mudar a velocidade ou perde o equilíbrio e procura apoio na parede ou tem que ser pego.

3- Marcha com rotação horizontal da cabeça

Instruções: comece a andar no ritmo normal. Quando eu disser “olhe para a direita”, continue andando reto, mas vire a cabeça para a direita. Continue olhando para o lado direito até que eu diga “olhe para a esquerda”, então continue andando reto e vire a cabeça para a esquerda. Mantenha a cabeça nessa posição até que eu diga “olhe para frente”, então continue andando reto, mas volta a cabeça para a posição central.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: executa rotações uniformes da cabeça, sem nenhuma mudança da marcha

(2) Comprometimento mínimo: executa rotações uniformes da cabeça, com uma ligeira mudança na velocidade da marcha (isto é, interrupção mínima do trajeto uniforme da marcha ou usa um acessório para andar)

(1) Comprometimento moderado: executa rotações uniformes da cabeça, com uma moderada mudança na velocidade da marcha, começa a andar mais lentamente, vacila, mas se recupera, consegue continuar andando.

(0) Comprometimento severo: executa as tarefas com interrupções severas da marcha (isto é, vacila 15°. Fora do trajeto, perde o equilíbrio, pára, tenta segurar-se na parede).

4- Marcha com movimentos verticais da cabeça

Instruções: comece a andar no ritmo normal. Quando eu disser “olhe para cima”, continue andando reto, mas incline cabeça para cima. Continue olhando para cima até que eu diga “olhe para baixo”, então continue andando reto e vire a cabeça para baixo.

Mantenha a cabeça nessa posição até que eu diga “olhe para frente”, então continue andando reto, mas volta a cabeça para a posição central.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: executa rotações uniformes da cabeça, sem nenhuma mudança da marcha

(2) Comprometimento mínimo: executa as tarefas com uma ligeira mudança na velocidade da marcha (isto é, interrupção mínima no trajeto uniforme da marcha ou usa um acessório para andar)

(1) Comprometimento moderado: executa as tarefas com uma moderada mudança na velocidade da marcha, começa a andar mais lentamente, vacila, mas se recupera, consegue continuar andando.

(0) Comprometimento severo: executa as tarefas com interrupções severas da marcha (isto é, vacila 15°. Fora do trajeto, perde o equilíbrio, pára, tenta segurar-se na parede).

5- Marcha e rotação

Instruções: comece a andar no ritmo normal. Quando eu disser “vire-se e pare”, vire o mais rápido que puder na direção oposta e pare.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: consegue virar com segurança dentro de 3 segundos e pára rapidamente, sem nenhuma perda do equilíbrio

(2) Comprometimento mínimo: consegue virar com segurança por < 3 segundos e pára rapidamente, sem nenhuma perda do equilíbrio

(1) Comprometimento moderado: vira lentamente, precisa de dicas verbais, precisa dar vários passos curtos para recuperar o equilíbrio após virar ou parar

(0) Comprometimento severo: não consegue girar com segurança, precisa de ajuda para virar e parar.

6- Passar por cima de um obstáculo

Instruções: comece a andar em sua velocidade normal. Quando chegar à caixa de sapatos, passe por cima dela (não ao redor dela) e continue andando.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: capaz de passar por cima da caixa sem mudar a velocidade da marcha; não há evidência de desequilíbrio

(2) Comprometimento mínimo: capaz de passar por cima da caixa, mas precisa reduzir a velocidade e ajustar os passos para ter mais segurança

(1) Comprometimento moderado: capaz de passar por cima da caixa, mas precisa parar e depois recomeçar. Pode precisar de dicas verbais

(0) Comprometimento severo: não consegue executar sem ajuda.

7- Andar ao redor de obstáculos

Instruções: comece a andar na sua velocidade normal. Quando chegar ao primeiro cone (cerca de 1,80 m de distância), contorne-o pelo lado direito. Quando chegar ao segundo, (1,80 m após o primeiro), contorne-o pela esquerda.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: é capaz de andar ao redor dos cones com segurança, sem mudar a velocidade da marcha; não há evidência de desequilíbrio

(2) Comprometimento mínimo: é capaz de andar ao redor de ambos os cones, mas precisa reduzir a velocidade de marcha e ajustar os passos para passar por eles

(1) Comprometimento moderado: é capaz de passar pelos cones, mas precisa reduzir significativamente a velocidade de marcha para realizar a tarefa

(0) Comprometimento severo: incapaz de passar pelos cones, tropeça neles e precisa de ajuda física.

8- Degraus

Instruções: suba estes degraus da maneira que você faz em casa (isto é, usando o corrimão se necessário). Quando chegar ao topo, vire e desça novamente.

Pontuação: marque a categoria inferior que se aplica

(3) Normal: alternando os pés, sem usar o corrimão

(2) Comprometimento mínimo: alternando os pés, mas precisa usar o corrimão

(1) Comprometimento moderado: coloca os 2 pés no degrau, alternando os pés, precisa usar o corrimão

(0) Comprometimento severo: não consegue fazer de uma forma segura

Pontuação de 19 ou menos = associado a quedas na comunidade mais idosa