

FUNCTION IN SITTING TEST (FIST)

But : évalue spécifiquement la capacité du patient à maintenir sa stabilité et à effectuer des mouvements fonctionnels en position assise, une compétence essentielle pour les personnes souffrant de troubles de l'équilibre importants

Population : AVC, traumatisme crânien, lésion médullaire ou autres affections neurologiques

Composition :

- Équilibre statique : contrôle du centre de gravité au-dessus de la base de sustentation sans bouger.
- Équilibre proactif : mouvements volontaires qui déplacent temporairement le centre de gravité, nécessitant des ajustements posturaux anticipés.
- Équilibre réactif : capacité à réagir à des perturbations externes inattendues.

Durée : 10mn

Site : <https://www.samuelmerritt.edu/fist>

Cotation

- 4 = Autonome (accomplit la tâche de manière autonome et avec succès)
- 3 = Indications verbales/temps supplémentaire (réalise la tâche de manière autonome et avec succès et a seulement besoin de plus de temps/d'indications)
- 2 = Soutien des membres supérieurs (l'utilisation des membres supérieurs pour le soutien ou l'assistance est indispensable à la réussite de l'exercice)
- 1 = Nécessite de l'aide (incapable de réaliser la tâche sans assistance physique ; niveau de document : min, mod, max)
- 0 = Dépendante (nécessite une assistance physique complète ; incapable de mener à bien la tâche même avec une assistance physique)

Avant de commencer

- Le test FIST évalue l'équilibre en **position assise**.
- Le patient doit effectuer les exercices en conservant sa **meilleure** posture et son meilleur équilibre, et en **se déplaçant** en position assise.
- Le thérapeute leur donnera de **légères impulsions** occasionnelles pour tester leurs réactions d'équilibre.
- Le thérapeute veillera à ce qu'ils **ne perdent pas l'équilibre**.
- Le patient doit éviter **d'utiliser ses mains**, mais il peut le faire en cas de nécessité.
- Le thérapeute **rappellera au patient** d'essayer de ne pas utiliser ses mains.
- **Des pauses sont autorisées** ; si le patient en a besoin, il doit en informer le thérapeute.
- Le thérapeute doit demander au patient s'il a **des questions** et y répondre avant de poursuivre.
- Hormis les poussées, les éléments sont classés par ordre de difficulté

Positionnez le patient :

Avant de faire réaliser au patient l'un des 14 exercices du FIST, celui-ci doit être placé dans la position de départ standard. Le thérapeute peut l'aider et le repositionner entre les exercices si nécessaire. Le thérapeute est assis à côté du patient pour la sécurité.



Les items du FIST

1 - Poussée antérieure, au niveau du sternum

2 - Poussée postérieure entre les épines de la scapula

3 - Poussée latérale sur l'acromion du côté dominant

But : évaluer la capacité du patient à réagir à une perturbation soudaine de son équilibre

Instruction : ne pas avertir le patient, faire les poussées dans un ordre aléatoire, pression légère, 1 seule poussée par direction

4 - Assise statique de 30 secondes

Consigne : *assis bien droit, mains sur les genoux*

5 - Assis, rotation tête D/G (dire « non »)

Consignes : *« Restez assis bien droit, sans utiliser vos mains sauf si vous en avez besoin pour garder l'équilibre. Quand je vous dirai de « regarder à droite », restez assis droit, mais tournez la tête vers la droite. Gardez le regard à droite jusqu'à ce que je vous dise de « regarder à gauche », puis restez assis droit et tournez la tête vers la gauche. Gardez la tête tournée vers la gauche jusqu'à ce que je vous dise de « regarder droit devant », puis restez assis droit et ramenez la tête au centre. »*

6 - Assis yeux fermés 30 secondes

« Fermez les yeux et restez assis immobile, les mains sur les genoux. »

7 - Assis – lever le pied

« Assis avec les mains sur les genoux, lever votre pied à 2 cm du sol deux fois »

8 - Récupérer un objet derrière

But : évaluer la rotation du tronc pendant le maintien de l'équilibre assis

Instruction : placer un objet léger et facile à saisir derrière le patient, sur la ligne médiane à une distance de longueur de main. Le patient ne doit pas récupérer l'objet à l'aveugle ni utiliser sa rotation médiale d'épaule.

Consignes : *« Retourne-toi et ramasse cet objet que j'ai placé derrière toi. »*

9 - Tendre le bras vers l'avant

Instructions : le patient doit effectuer une amplitude de mouvement complète ou jusqu'à ce que l'abdomen entre en contact avec la face antérieure des cuisses. Utiliser le bras dominant ou le moins atteint.

Consignes : *« Tendez le bras vers l'avant, en gardant l'autre bras sur les genoux ou le long du corps. Tendez le bras aussi loin que possible tout en gardant l'équilibre. »*

10 - Tendre le bras sur le côté

Instruction : utiliser le bras dominant ou le moins atteint. Le patient ne doit plus avoir de poids sur la fesse opposée, sans forcément la soulever.

« Étendez le bras sur le côté aussi loin que possible ; essayez de garder votre main à hauteur d'épaule. Veillez à enlever tout votre poids de la fesse du côté opposé et à garder les pieds au sol. »

11 - Ramassez un objet du sol

Instructions : montrez l'objet au patient et le placer entre les articulations métatarsophalangiennes.
Le patient utilise la main de son choix.

Consignes : « *Ramassez cet objet du sol avec votre main.* »

12 - Marche fessière postérieure

«Reculez de 5 centimètres sans utiliser vos bras.»

13 - Marche fessière antérieure

«Avancez de 5 centimètres sans utiliser vos bras.»

14 Marche fessière latérale

Le patient choisi le côté de son choix

«Déplacez-vous sur le côté de 5 centimètres sans utiliser vos bras.»

Score

Plage de scores	Niveau d'équilibre	Implications fonctionnelles
48–56 points	Excellent équilibre en position assise	Limitations fonctionnelles minimales
40–47 points	Bon équilibre assis	Des déficiences légères pouvant affecter des activités complexes
32–39 points	Déficits d'équilibre modérés en position assise	Certaines activités nécessitent une supervision.
24–31 points	Troubles importants de l'équilibre	Nécessite une assistance pour la plupart des tâches fonctionnelles
Moins de 24 points	Déficits d'équilibre sévères	Une assistance importante est nécessaire pour la sécurité.