Berg平衡量表

1. 由坐到站 体位：坐于床上 测试命令：请站起 来，尽量不要用手帮助

▢ 需要中度或较大的帮助才能够站起来

▢ 需要较小的帮助能够站起来或保持稳定

▢ 用手帮助经过几次努力后能够站起来

▢ 用手帮助能够自己站起来

▢ 不用手帮助即能够站起且能够保持稳定

1. 独立站立 体位：站立位 测试命令：请尽量站稳

▢ 没有帮助不能站立30秒

▢ 经过几次努力能够独立站立30秒

▢ 能够独立站立30秒

▢ 能够在监护下站立2分钟

▢ 能够安全站立2分钟

1. 独立坐 体位：坐椅子，背离开椅背 测试命 令：请将上肢交叉抱在胸前并尽量坐稳

▢ 没有支撑则不能坐10秒

▢ 能够坐10秒

▢ 能够坐30秒

▢ 能够在监护下坐2分钟

▢ 能够安全的坐2分钟

1. 由站到坐 体位：站立位 测试命令：请坐下， 尽量不要用手帮助

▢ 需要帮助才能坐下

▢ 能够独立坐在椅子上但不能控制身体重心下移

▢ 需要用双腿后侧抵住椅子来控制身体重心下移

▢ 需要用手帮助来控制身体重心下移

▢ 用手稍微帮助即能够安全的坐下

1. 床—椅转移 体位：坐治疗床上双足平放于地 面 测试命令：请坐到有扶手的椅子上来，再坐 回床上；然后再坐到无扶手的椅子上

▢ 需要两个人帮助或监护才能完成转移

▢ 需要一个人帮助才能完成转移

▢ 需要监护或言语提示才能完成转移

▢ 必须用手帮助才能够安全转移

▢ 用手稍微帮助即能够安全转移

1. 闭眼站立 体位：站立位 测试命令：请闭上眼 睛，尽量站稳

▢ 需要帮助以避免跌倒

▢ 闭眼时不能站立3秒但睁眼站立时能保持稳定

▢ 能够站立3秒

▢ 能够在监护下站立10秒

▢ 能够安全站立10秒

1. 双足并拢站立 体位：站立位 测试命令：请将 双脚并拢并且尽量站稳

▢ 需要帮助才能将双脚并拢且双脚并拢后不能站立15秒

▢ 需要帮助才能将双脚并拢但双脚并拢后能够站立15秒

▢ 能够独立的将双脚并拢但不能站立30秒

▢ 能够独立的将双脚并拢并在监护下站立1分钟

▢ 能够独立的将双脚并拢并独立站立1分钟

1. 站立位上肢前伸 体位：站立位 测试命令：将 手臂抬高90度，伸直手指并尽力向前伸，请注 意双脚不要移动

▢ 当试图前伸时失去平衡或需要外界支撑

▢ 能够前伸但需要监护

▢ 能够前伸大于5cm的距离

▢ 能够前伸大于12cm的距离

▢ 能够前伸大于25cm的距离

1. 站立位从地上拾物 体位：站立位 测试命令： 请把你双脚前面的拖鞋捡起来

▢ 不能尝试此项活动或需要帮助以避免失去平衡或跌倒

▢ 不能捡起并且当试图努力时需要监护

▢ 不能捡起但能够到达距离拖鞋2—5cm的位置并且独立保持平衡

▢ 能够在监护下捡起拖鞋

▢ 能够安全而轻易的捡起拖鞋

1. 转身向后看 体位：站立位 测试命令：双脚 不要动，先向左侧转身向后看，然后，再向右 侧转身向后看

▢ 需要帮助以避免失去平衡或跌倒

▢ 转身时需要监护

▢ 只能向侧方转身但能够保持平衡

▢ 只能从一侧向后看，另一侧重心转移较差

▢ 能够从两侧向后看且重心转移良好

1. 转身一周 体位：站立位 测试命令：请转一 圈，暂停，然后在另一个方向转一圈

▢ 转身时需要帮助

▢ 转身时需要密切监护或言语提示

▢ 能够安全地转一圈，但用时超过4秒

▢ 只能在一个方向用4秒或更短的时间转一圈

▢ 两个方向能只用4秒或更短的时间安全地转一圈

1. 双足交替踏台阶 体位：站立位 测试命令： 请将左、右脚交替放到台阶上，每只脚都踏过4 次台阶

▢ 需要帮助以避免跌倒或不能尝试此项活动

▢ 需要较小帮助能够完成2个或2个以上的动作

▢ 在监护下不需要帮助能够完成4个动作

▢ 能够独立站立，但完成8个动作的时间超过20秒

▢ 能够独立而安全的站立且在20秒内完成8个动作

1. 双足前后站立 体位：站立位 测试命令：将 一只脚放在另一只脚的正前方并尽量站稳。如 果不行，就将一只放在另一只前面尽量远的地 方，这样，前脚后跟就在后脚足趾之前。

当迈步或站立时失去平衡

▢ 需要帮助才能向前迈步但能保持15秒

▢ 能够独立的将一只脚向前迈一小步且能够保持30秒

▢ 能够独立的将一只脚放在另一只脚的前方且保持30秒

▢ 能够独立的将一只脚放在另一只脚的正前方且保持30秒

1. 单腿站立 体位：站立位 测试命令：请单腿 站立尽可能长的时间

▢ 不能够尝试此项活动或需要帮助以避免跌倒

▢ 经过努力能够抬起一条腿，保持时间不足3秒但能够保持站立平衡

▢ 能够独立抬起一条腿且保持3—5秒

▢ 能够独立抬起一条腿且保持5—10 秒

▢ 能够独立抬起一条腿且保持10秒以上