

Test av greppstyrka

Kontraindikationer – nya handskador, smärtsamt hand-/fotsyndrom

-Förklara: ”För det här testet kommer jag att be dig att krama det här handgreppet så hårt du kan. Du ska sitta eller stå med rak rygg och tårna ska peka framåt. Du kommer att hålla handen så att den inte rör kroppen och klämma ihop handtaget. Försök att inte luta dig bakåt när du trycker. Du ska ta ett djupt andetag och sedan blåsa ut när du klämmer. Du ska klämma så hårt du kan tills du inte kan klämma hårdare”. Gör en demonstration av att klämma. ”Vi kommer att testa varje hand tre gånger”.

-Betona att patienten ska sitta eller stå med fötterna höftbrett och med tårna framåt.

-Fråga deltagaren om han/hon är vänster- eller högerhänt och anteckna på testbladet. Om deltagaren tvingades vara högerhänt under sin barndom och endast skriver med höger hand men fortfarande arbetar med vänster gör en anteckning om detta i testbladet.

-Instruera deltagaren att ta tag i dynamometern mellan fingrarna och handflata vid basen av tummen och med en vinkel på ca 70° mellan under och överarm. Handleden ska ha 0° ulnar/radial avvikelse.

-Instruera deltagaren att hålla dynamometern i linje med arm och lår utan att den ska röra låret.

-Instruera deltagaren att inte hålla andan genom att förklara: ”andas in innan du börjar klämma och blås ut luften lätt under tiden som du klämmer.”

-Betona snabbheten och hårdheten i klämrörelsen (med en lätt skakande näve).

-Justera handtagets läge 2 genom att öppna clipset och ändra handtaget till andra läget. Sedan sätter du tillbaka clipset igen.

-Om handposition 2 är obekvämt för deltagaren, ändra handtaget till en position som är bekväm för deltagaren. Anteckna handpositionen på testbladet. Se till att använda samma inställning vid samtliga test-tillfällen.



-Förklara: ”Prova nu en gång för att få känsla för det. Andas in, släpp ut och krama.”

-Börja testa nu. Förklara: ”Du kan välja vilken hand du vill börja med, beroende på vad du känner dig bekväm med. Du kommer att klämma tre gånger i rad med 30 sekunders vila mellan försöken innan du byter och utför testet med den andra handen.

-Efter varje försök ska du anteckna det uppnådda resultatet i kg på testbladet och vrida ner ratten för att återställa dynamometern. Efter att ha utfört tre försök för varje hand, välj det bästa försöket (kg_{max}) för vänster respektive höger hand och anteckna dessa på testbladet.