

Puristusvoimakoe

Vasta-aiheet - tuoreet käsivammat

-Selitä: "Tässä testissä pyydän sinua puristamaan tätä kahvaa niin kovaa kuin pystyt. Istu tai seiso selkä suorana ja pidä varpaat eteenpäin. Pidä kättäsi niin, että se ei kosketa vartaloasi, ja purista kahvaa. Yritä olla kallistumatta taaksepäin, kun työnnät. Hengitä syvään ja puhalla sitten ulos, kun puristat. Purista niin kovaa kuin pystyt, kunnes et enää pysty puristamaan kovempaa". Tee puristamisen esittely. "Testaamme molempia käsiä kolme kertaa".

Korosta, että potilaan tulisi istua tai seistä jalat lonkan levyisinä ja varpaat eteenpäin.

Kysy osallistujalta, onko hän vasen- vai oikeakätinen, ja merkitse se testilomakkeeseen. Jos osallistuja joutui lapsuudessaan olemaan oikeakätinen ja kirjoittamaan vain oikealla kädellä, mutta työskentelee edelleen vasemmalla, merkitse tämä testilomakkeeseen.

-Ohjeista osallistujaa tarttumaan dynamometriin sormien ja kämmenen välissä peukalon tyvestä siten, että kyynärvarren ja olkavarren välinen kulma on noin 70° . Ranteen ulnaari- ja radiaalipoikkeaman on oltava 0° .

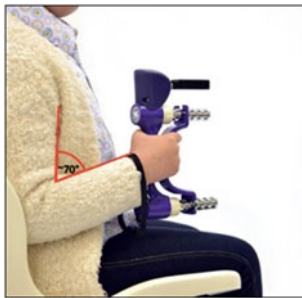
-Ohjeista osallistujaa pitämään dynamometri linjassa käsivarren ja reiden kanssa koskematta reiteen.

-Ohjeista osallistujaa olemaan pidättelemättä hengitystään selittämällä: "Hengitä sisään ennen kuin aloitat puristamisen ja puhalla ilma kevyesti ulos puristaessasi."

-Korosta puristusliikkeen nopeutta ja kovuutta (hieman tärisevällä nyrkillä).

-Säädä kahvan asento 2 avaamalla pidike ja siirtämällä kahva toiseen asentoon. Aseta sitten pidike takaisin paikalleen.

-Jos käden asento 2 on osallistujalle epämieluisa, vaihda kahva asentoon, joka on osallistujalle mieluisa. Kirjaa käden asento testilomakkeeseen. Varmista, että käytät samaa asetusta kaikissa testisessioissa.



-Selitä: "Kokeile nyt kerran, jotta saat tuntumaa. Hengitä sisään, vapauta ja purista."

-Aloita testaus nyt. Selitä: "Voit valita, millä kädellä aloitat, sen mukaan, mikä tuntuu mieluisalta. Puristat kolme kertaa peräkkäin ja pidät 30 sekuntia taukoa yritysten välillä, ennen kuin vaihdat ja suoritat testin toisella kädellä."

-Kunkin kokeen jälkeen kirjoita saatu tulos kilogrammoina testilomakkeeseen ja käännä nuppi alaspäin dynamometrin nollaamiseksi. Kun kumpikin käsi on suorittanut kolme koetta, valitaan paras koe (kg_{max}) vasemman ja oikean käden osalta ja merkitään ne testilomakkeeseen.