

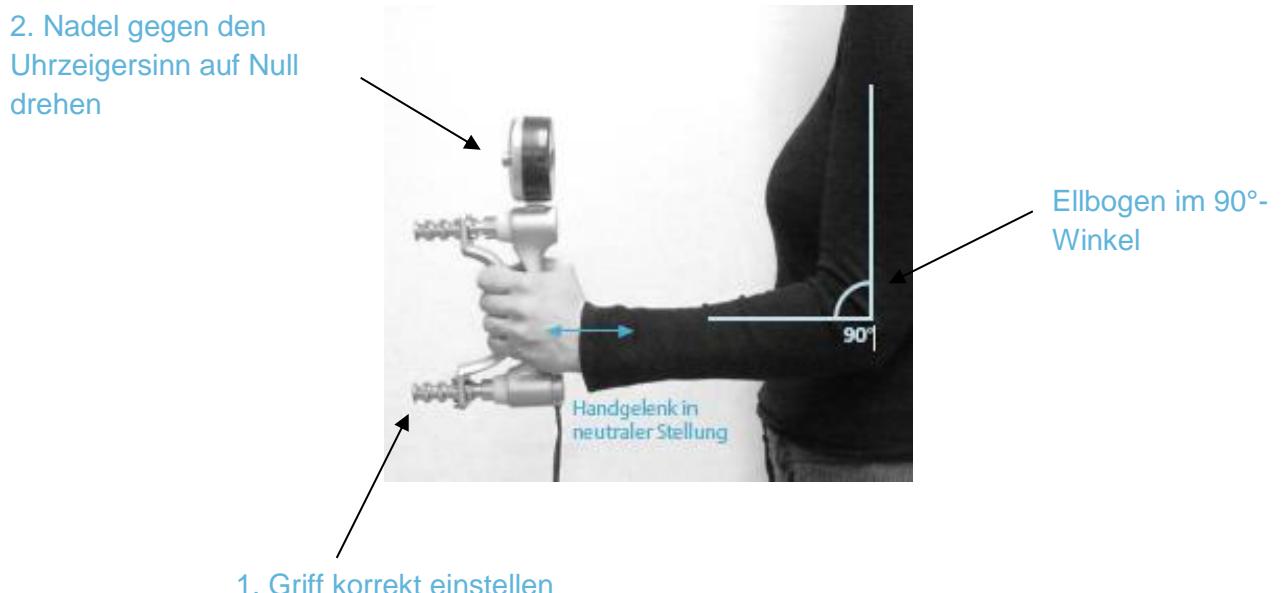
Messung der Faustschlusskraft

Vorbereitung

- Ringe an den Fingern/Uhr/Armschmuck entfernen
- Griff je nach Handgrösse in die gewünschte Position stellen
 - a. Schelle am unteren Ende des Griffes lösen
 - b. Griff zur Seite schwenken und aus der Halterung nehmen
 - c. Griff auf die gewünschte Position stecken (darauf achten, dass es gerade ist, damit es festsetzt ohne zu verkanten)
 - d. Schelle am unteren Ende des Griffes befestigen
- Handdynamometer so halten, dass die Messung nicht sichtbar ist (siehe Bild)
- Nadel gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis sie auf Null zeigt
- Messung an der dominanten Hand

Durchführung

1. Patient sitzend, beide Füsse flach zu Boden
2. Arm neben dem Körper fixiert aber nicht abgestützt
3. Ellbogen im 90°-Winkel gebeugt, Unterarm und Handgelenk in neutraler Position
4. Mit maximalem Willenseinsatz wenige Sekunden so kräftig wie möglich ziehen/drücken → Patient dabei nicht motivieren
5. Messung 3x wiederholen im Abstand von einer Minute
6. Höchster Wert im Tool eingeben



National Institute for Health Research NIHR Southampton, Biomedical Research Centre. Procedure for Measuring Handgrip Strength Using the JAMAR Dynamometer. Version 2, 2014

Norman K et al. Messung der Muskelkraft als ernährungsmedizinische Zielgröße. Aktuel Ernahrungsmed 2009; 34: 263–268