

Protocol Handknijpkrachtmeting

- Laat de deelnemer ontspannen rechtop zitten.
NB: In principe is de standaard methode zittend en niet ondersteund. Als dat niet lukt in de klinische situatie, dan zou je liggend of staand kunnen meten, maar meet dan elke keer op dezelfde manier + noteer als de meting afwijkend is gedaan t.o.v. het protocol
- Vraag de deelnemer zijn/haar onderarmen in een hoek van 90° te houden. Daarbij moet de pols in neutrale positie zijn, d.w.z. met de duimzijde aan de bovenkant.
- Stel de handgreep van de handknijpkrachtmeter in zodat hij prettig in de hand ligt. Het middelste kootje van de middelvinger moet precies in een hoek van 90° om de handgreep heen grijpen. Laat de cliënt de handknijpkrachtmeter uit proberen door even licht met de linkerhand en rechterhand te knijpen. Noteer op het testformulier welke positie ingesteld is.
- Zet vervolgens de “peak-hold” wijzer van de handknijpkrachtmeter op nul.
- Begin met de dominante hand.
- Moedig de deelnemer aan zo hard mogelijk te knijpen totdat de “peak-hold”-wijzer stopt met stijgen. Wanneer dat het geval is, stop dan de meting door “stop” te zeggen.
- Lees vervolgens de maximale handknijpkracht-waarde af en noteer dit (afronden op 1 kg).
- Houd tussen elke meting 30 seconde rust
- Geadviseerd wordt om bij de 1e meting beide handen te meten, zodat er bij uitval (door bijvoorbeeld infuus of fractuur) altijd 1 hand beschikbaar blijft. Bij de 2e en volgende metingen kan desgewenst gekozen worden om alleen de sterkste hand te vervolgen.
- Voer minimaal twee maar bij voorkeur drie metingen per hand uit.
- Het afnemen van de test duurt ongeveer 5 minuten.

De hoogste waarde van de handknijpkrachtmetingen wordt gebruikt voor analyse

Proefpersoon-/patiëntnummer:	Testdatum:
Naam:	Geslacht: man / vrouw
Geboortedatum:	Leeftijd:

Positie handgreep: (3,5 cm) 1 | 2 | 3 | 4 | 5 (8,6 cm)

Dominante hand: links / rechts / ambidexter (tweehandig)

Handknijpkracht	Rechts	Links
Meting 1	Kg	Kg
Meting 2	Kg	Kg
Meting 3	Kg	Kg

Handknijpkrachtmeter:

Referentiewaarden per leeftijdscategorie en geslacht: minimaal acceptabele knijpkrachtwaarden preoperatief op 85% van de normaalwaarde: ³⁴

Leeftijd (jaren)	Vrouwen (kg)	Mannen (kg)
15	28	42
20	29	43
25	30	44
30	30	45
35	30	45
40	30	45
45	30	45
50	29	45
55	28	44
60	27	43
65	25	41
70	23	39
75	20	37
80	18	35
85	15	32
90	11	29
95	8	26