

## TEST AV HÅNDGREPSSTYRKE

### Formål med testprotokollen

Denne testprotokollen er utarbeidet for å sikre standardisering og inter-rater reliabiliteten til testen for bruk i FIRST-Norge prosjektet. Protokollen tar utgangspunkt i NIHR Southampton Biomedical Research Centre sin prosedyre for måling av grepstyrke i hånd med bruk av Jamar Dynamometer.

Oversikt	Jamar Hand Dynamometer, er et hydraulisk dynamometer, som blir benyttet for å måle håndgrepsstyrken. Det utføres tre målinger med hver hånd, annenhver side. Gripestyrken har i studier vist seg å kunne predikere for aktuell og fremtidig helse. Det foreligger utallige instrumenter som måler grepstyrke. Kun dynamometer som er valide, reliable og sammenliknbare med Jamar Hand Dynamometer kan benyttes for måling av gripestyrke hånd.
Skåring	Dynamometeret har en dobbel skala som viser isometrisk gripestyrke fra 0-90 kg (0-200lb). Den ytre skalaen viser resultatet i kg og den indre delen av skalaen registrerer resultatet i lb. Den har en maksutslagsnål som automatisk holder på den høyeste registrerte verdien inntil enheten blir nullstilt.
Utstyr	- Jamar Dynamometer eller sammenliknbare dynamometer - Stol med armlener (lav rygg og fastmonterte armlener)
Tid	5 min
Pasient	- Pasienten setter seg i en stol, med ryggstøtte og fikserte armlener. Sikre at pasienten sitter behagelig. Albuen i 90 grader fleksjon og med håndledd i neutral posisjon.
Tester	- Gir standardiserte instruksjoner før og under testen - Fyller ut skåringsark under/etter testen
Forberedelse	- Kontroller av dynamometeret må gjennomføres jevnlig for å sikre at instrumentet måler nøyaktig. For servicetips og kalibrering se brukermanual fra produsent. - Juster håndtaket til den andre greppsposisjonen. - Benytt alltid håndleddsstroppen for å forhindre at dynamometeret faller i gulvet ved et uhell. - Sørg for at dynamometeret er rent før bruk.
Gjennomføring	- Vask hendene dine og forklar testen for pasienten - Be pasienten ta av klokke og/eller armbånd - Notér deg hvilken hånd som er dominant - Demonstrer hvordan dynamometeret holdes ved å teste det på deg selv. Forklar at nåla registrerer det beste resultatet ved at det klemmes så hardt som mulig. - Pasienten setter seg i en stol, med ryggstøtte og fikserte armlener. Sikre at pasienten sitter behagelig. - Bruk samme type stol for hver måling. - Be pasienten la underarmene hvile på armlenene og føttene hvile på gulvet. Tester skal be pasienten brette opp buksebeina for å sikre at føttene holdes flatt på gulvet og ikke kommer opp fra gulvet når dynamometeret klemmes. - Håndleddene skal være like over enden på armlenet, tommelen pekende mot taket. - Be pasienten posisjonere tommelen rundt en side og fingrene rundt den andre siden av håndtaket. Når pasienten holder dynamometeret i rett posisjon, skal fingre og tommel være synlig på samme side av dynamometeret. - Tester sikrer seg at instrumentet kjennes komfortabelt i hånden. Håndtaket kan justeres om nødvendig. Pasienten vil kjenne om håndtaket trenger justering utifra avstanden mellom fire fingre og håndflaten. Hvis fingernegravner seg inn i håndflaten, så vil det oppleves som ubehagelig for pasienten og indikerer at håndtaket må flyttes lengre ut. Hvis det derimot ser ut til at avstanden mellom fingrene og håndflaten ikke er nær nok, og pasienten føler at hånden vil gli av

---

håndtaket når det klemmes, så er det behov for å justere håndtaket innover.

- Informer pasienten at det skal føles som at det ikke er noen motstand
- Sikre at den røde nålen er i "0-stilling" ved å vri skiven
- Start med høyre hånd og repeter målingen med venstre hånd
- Tester skal redusere vekten av dynamometeret ved å la det hvile i håndflaten mens pasienten holder dynamometeret, og samtidig unngå at instrumentets bevegelse hindres.
- Oppmuntre til å klemme så lenge og så hardt som mulig for å oppnå det beste resultatet, frem til at nålen står i ro. Bruk en standardfrase: "Klem....hardere, hardere ... og stopp å klemme"
- Når nåla står i ro, les av resultatet i kg fra skiven og skriv ned resultatet til nærmeste 1 kg. Den ytterste delen av skiven viser resultatet i kg, og indre del av skiven viser resultatet i lb.
- Se bort fra og repeter testen om pasientens arm løfter seg fra armlenet, eller om føttene løfter seg fra gulvet under målingen.
- Registrer tre målinger med hver hånd, annenhver side

---