

Håndgrebsstyrke test protokol

Udstyr:

- Hånddynamometer
- Håndgrebsstyrke test protokol
- Computer med word eller andet skriveprogram (ellers papir og blyant)
- Malertape
- En væg - gerne med glat overflade, og som ikke er for kold
- Stopur/telefon der kan tage tid
- Visir (et mundbind er svært at mundaflæse)
- Klude/hviskestykker til afspritning
- Håndsprit og sprit

Før testen

Afsprit hånddynamometeret og andet udstyr der har været i kontakt med en person.

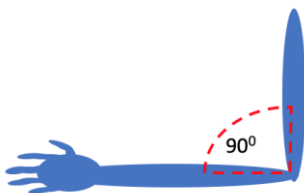
(Informér den ældre om at testen vil tage ca. 10-15 min med introduktion og selve udførelsen, så hvis der skal tisses af, skal det gøre nu. Dertil vil det være fordelagtigt, hvis den ældre ikke har lavet hårdt fysisk arbejde 1 time før testen.)

Sig til den ældre at:

“vi skal nu til at teste din håndgrebsstyrke, som led i jeres undersøgelse om jeres fysiske formåen, du vil skulle komme til at bruge dine dominante/fortrukne hånd, så er der noget vi skal være opmærksom på inden vi begynder på introduktionen og selve testen?”

Introduktion

Først viser du den ældre at man skal stå lodret op ad væggen, evt i det afmærkede område tæt på væggen, så dine hæle (tilnærmelsesvis) rører væggen. Dertil viser du at du skal holde hånddynamometeren i en halvfems (90) graders vinkel (se billede), med aflæsningskive væk fra dig selv. Den modsatte arm holdes ned langs ens side



Så holder man om hånddynamometeren i et behageligt greb og du laver et tryk, så de kan se det. Gør dem opmærksom på at det skal være deres dominante/fortrukne hånd de skal bruge og det ikke er en konkurrence eller andet.

Testen:

1. Den ældre får nu dynamometeret i hånden og skal til at lave 3 forsøg hvor de klemmer så hårdt de kan i mindst 5 sek. Vær sikker på du kan aflæse aflæsningskive før de går i gang.
2. Gør den ældre opmærksom på:
"at du skal udføre 1 langt klem, hvor du giver alt hvad du har, jeg vil komme med motiverende tilråb, for at du vil yde dit bedste, det er ikke en konkurrence, men det er vigtigt du klemmer alt hvad du kan. Du skal gøre det 3 gange, men du skal ikke holde dig tilbage, du får 1 min pause inden du går i gang med næste klem, imellem må du gerne justere på dit greb. Men når du klemmer er det bare at klemme til vi siger stop. Du skal regne med at klemme i godt 5-7 sekunder.
3. Du vil blive spurgt om du gave alt hvad du havde efter hvert forsøg, med en skala fra 1-10, hvor 10 er alt man har.
Har du Nogle spørgsmål?"
4. "Er du klar? okay, så skal du presser på nu, 3,2,1 nu, pres! Pres! Pres!"

Aflæs det højeste antal kg og noter det, og sæt en timer på 1 min i gang og gentag testforsøget igen.

Scoringsark for Håndgrebsstyrke

Test af Håndgrebsstyrke

Sæt kryds her

Blev testen gennemført med den dominante hånd

Ja Nej

Resultater:

Håndgrebsstyrke på første forsøg _____ kg (Skriv i hele tal fx 22.7 kg)

Håndgrebsstyrke på andet forsøg _____ kg

Håndgrebsstyrke på tredje forsøg _____ kg

Hvis deltageren ikkebrugte et af forsøgende eller andre kommentarer, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Hvad var den højeste håndgrebsstyrke ud af de 3 forsøg?

Rapporter den højeste måling i håndgrebsstyrke _____ kg