

Meetformulier Spierkracht

Naam Revalidant _____ geb _____ diagn _____

Meetdatum _____

Metingnr 1 / 2 / 3 / 4 / 5 Therapeut: _____

MMT	Links	Rechts	Opmerkingen
Pols extensie			
Elleboog flexie			
Elleboog extensie			
Schouder exorotatie			
Schouder endorotatie			
Schouder abductie			

Microfet-score

(Alleen bij spierkracht 3 of meer)

Links	1	2	3	4 evt.	max.	Opmerkingen
Pols ext (tetra)						
Elleboog flex						
Elleboog ext						
Schouder exo						
Schouder endo						
Schouder abd						
Rechts	1	2	3	4 evt.	max.	
Pols ext (tetra)						
Elleboog flex						
Elleboog ext						
Schouder exo						
Schouder endo						
Schouder abd						

Zet de microfet aan op stand “h”

Spiergroepen worden afwisselend rechts en links gemeten. Als er maar aan 1 zijde wordt gemeten dan krijgt de proefpersoon 30 sec. rust tussen de metingen.

De proefpersoon mag zich eventueel aan de oefenbank vasthouden of zich op een andere manier fixeren.

De test gaat als volgt:

- Ik tel af: 3, 2, 1, ja. Bij ‘ja’ begint u tegen het apparaat aan te duwen. Geef niet meteen maximale kracht maar bouw het rustig op. Er mag geen beweging plaatsvinden.
- Na ‘ja’ tel ik door: 1, 2, 3, 4. Op 1, 2 en 3 bouwt u de kracht op naar maximaal. Ik houd tegen, er vindt dus nog steeds geen beweging plaats. Op 4 probeer ik door uw maximale kracht heen te duwen en vindt er dus wel beweging plaats.

test	uitgangshouding revalidant	lokatie microfet
polsextensie	Schouder neutraal. Elleboog in 90 graden flexie. Onderarm rust op bank, hand niet. Onderarm in pronatie. Pols 10 graden extensie.	Aan de dorsale zijde van de hand, proximaal van het 3 ^e metacarpofalangeale gewricht.
elleboogflexie	Ruglig. Schouder aan de te testen zijde 30° abductie: het olecranon ligt net over de rand van de bank. Elleboog 90° flexie. Onderarm supinatie. Eventueel mag vastgehouden worden met de andere hand. Dit wel noteren als opmerking	Aan de ventrale zijde van de onderarm, juist proximaal van de handbasis.
elleboog extensie	Ruglig, bovenarm tegen de romp. Het olecranon ligt op de bank. Elleboog 90° flexie. Onderarm neutrale positie tussen supinatie en pronatie.	Aan de laterale zijde van de onderarm, 3 cm proximaal van de het processus styloideus,
schouder exorotatie	Ruglig Bovenarm tegen de romp aan. Elleboog 90° flexie. Onderarm neutrale positie tussen supinatie en pronatie.	Aan de dorsale zijde van de onderarm, 3 cm proximaal van de het processus styloideus
schouder endorotatie	Ruglig. Bovenarm tegen de romp aan. Elleboog 90° flexie. Onderarm neutrale positie tussen supinatie en pronatie.	Aan de ventrale zijde van de onderarm, juist proximaal van de handbasis.
schouder abductie	Ruglig. Schouder 45° abductie, olecranon ligt net op de bank op een handdoek. Elleboog 90° flexie, onderarm rechtop, hand in de lucht. Onderarm neutrale positie tussen supinatie en pronatie.	Aan de laterale zijde van de bovenarm, juist proximaal van de laterale epicondyl.