

SOP: Medición de la fuerza de prensión manual

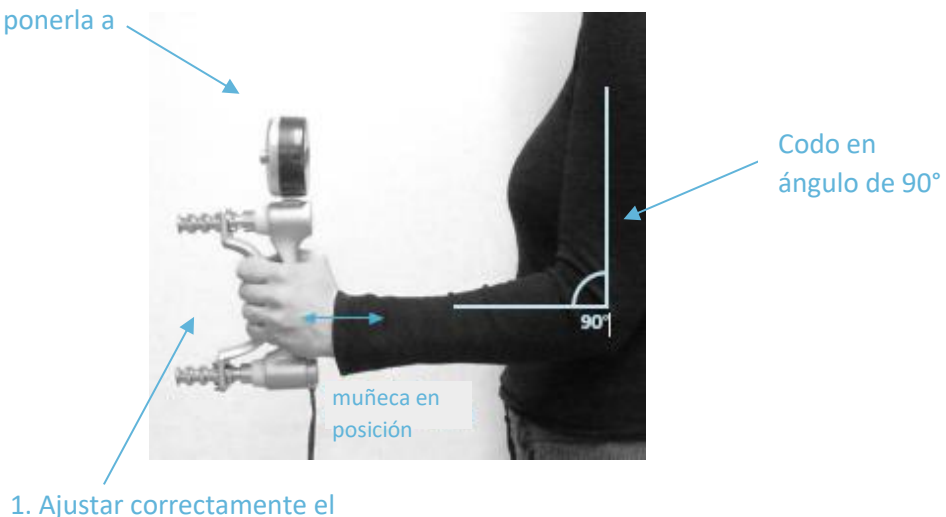
1. Preparación

- Quitarse los anillos de los dedos/reloj/joya del brazo
- Ajuste del asa a la posición deseada según el tamaño de la mano
 - a. Afloje la abrazadera situada en el extremo inferior del mango
 - b. Gire el mango hacia un lado y extráigalo del soporte
 - c. Empuje la empuñadura hasta la posición deseada (asegúrese de que esté recta para que encaje bien sin atascarse).
 - d. Fije la abrazadera al extremo inferior del mango.
- Sujete el dinamómetro de mano de forma que la medición no sea visible (véase la imagen).
- Gire la aguja en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que apunte a cero.
- Medición en la mano dominante

2. Ejecución

1. Paciente sentado, ambos pies apoyados en el suelo
2. Brazo fijo al lado del cuerpo, pero no apoyado
3. Codo doblado en un ángulo de 90°, antebrazo y muñeca en posición neutra
4. Tirar/empujar lo más fuerte posible durante unos segundos con el máximo esfuerzo → No motivar al paciente.
5. Repita la medición 3 veces a intervalos de un minuto.
6. Introduzca el valor más alto en la herramienta de nutrición.

2. Gire la aguja en sentido
anti horario hasta ponerla a



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. Aktuell Ernährungsmed 2009; 34: 263–268