

## 1. Spierkracht

### Maximale handknijpkracht (Martin Vigorimeter)

**Benodigheden:** Stoel, Martin Vigorimeter, grote peer

**Uitgangshouding:** De deelnemer wordt gepositioneerd met de schouder in adductie en neutrale rotatie, 90° gebogen elleboog (elleboog niet gesteund in de zij), voorarm in neutrale positie en pols in lichte dorsiflexie (0-30°); vervolgens wordt de patiënt gevraagd om zo hard mogelijk in de grote peer van de Martin Vigorimeter te knijpen.

**Uitvoering:** De deelnemer knijpt zo hard mogelijk met dominante hand (tenzij dit niet mogelijk is, in dit geval wordt de reden vermeld) in de peer met de grootste diameter (ongeacht de handgrootte)

**Scoring:** De hoogste score van 3 pogingen wordt genoteerd als maximale knijpkracht.

**Waarden:** (kPa waarden gebruiken bij Martin Vigorimeter)

MAN: > 38kg of 93kPa

MAN: < 38kg of 93kPa

VROUW: > 21kg of 59kPa

VROUW: <21kg of 59kPa

**Extra:** Moedig de deelnemer aan

## 2. Lenigheid

### Knee to wall test (enkelgewricht)

Benodigdheden: muur, lintmeter

Uitgangshouding: De deelnemers worden gevraagd hun voet zo te plaatsen dat een denkbeeldige lijn door de hiel en de grote teen op het meetlint op de grond is uitgelijnd. Verder wordt er een verticale lijn op de muur getekend in lijn met het meetlint. Het niet geteste been kan op de grond rusten en deelnemers mogen zich ter ondersteuning aan de muur vasthouden.

Uitvoering: De deelnemers krijgen de opdracht om naar voren uit te vallen totdat hun knie de muur raakt (verticale lijn). De hiel moet te allen tijde in contact blijven met de vloer. De voet wordt verder van de muur af bewogen tot het punt waar de knie slechts licht contact kan maken met de muur, terwijl de hiel in contact blijft met de vloer.

Scoring: De afstand wordt gemeten in centimeters (cm). Eenvoudiger voorstel kan ook zijn na te gaan of de knie de muur kan raken met de dikke teen tegen de muur.

Waardes: Elke centimeter komt overeen met ongeveer 3,6° dorsaalflexie van de enkel.

Extra: /

### 3.Fysieke functie

#### SPPB test (short physical performance battery)

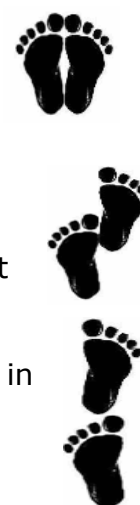
Benodigheden: stopwatch, tape van 4 meter lang, stoel

Extra: bestaat ook in app-vorm <https://sppbguide.com/smart-phone-app>

#### Deel 1: BALANS TEST

Bij deze test dient de deelnemer minimaal 10 seconden stil te staan in 3 progressief moeilijker wordende houdingen. Hierbij wordt het volgende systeem voor het toekennen van punten gebruikt.

- 1) Positie 1: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten naast elkaar en tegen elkaar aan kan staan, krijgt deze 1 punt en wordt de volgende positie getest. Indien de eerste test niet mogelijk is krijgt de deelnemer een score 0 en kunnen de andere balanstesten worden overgeslagen.
- 2) Positie 2: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in semi-tandem positie kan staan, krijgt deze nog 1 punt en wordt de volgende positie getest.
- 3) Positie 3: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in tandem positie kan staan, krijgt deze nog 2 punten. Indien deze houding meer dan 3 seconden maar minder dan 9 seconden kan worden gehandhaafd krijgt de deelnemer 1 punt.



	SCORES
Balans positie 1 (0-1pt)	
Balans positie 2 (0-1pt)	
Balans positie 3 (0-2pt)	

#### Deel 2: WANDELSNELHEID 4 METER

De tijd van het afleggen van een afstand van 4 meter, gelopen op gebruikelijke snelheid, wordt gemeten. De beste tijd van 2 pogingen wordt gebruikt voor het toekennen van punten.

Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan (dit levert geen strafpunten op). Voor het toekennen van de score wordt gebruik gemaakt van de volgende afkappunten:

Seconden	Score
< 4.82	4
4.82-6.20	3
6.21-8.70	2
8.70	1
Niet in staat	0

### Deel 3: 5x SIT TO STAND TEST

De tijd die een deelnemer nodig heeft om 5 maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer gaat zitten) wordt gemeten. Tijdens de test worden de handen voor de borst gehouden. De uitgangspositie is zittend en bij de 5e keer dat de deelnemer rechtop staat wordt de tijd gestopt.

Seconden	Score
< 11.20	4
11.20-13.69	3
13.70-16.69	2
16.7-60	1
> 60 sec of niet in staat	0

EINDSCORE	SCORES
Balans 0-1pt	
Balans 0-1pt	
Balans 0-2pt	
Lopen 0-4 pt	
Opstaan 0-4 pt	
TOTAAL	

TOTAALSCORE	INTERPRETATIE	UITLEG
>9	Nog niet in de gevaren zone.	Het gaat goed, ga zo door. Blijf bewegen dat is goed voor uw gezondheid.
4-9	Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komen in aanmerking voor acties gericht op verbeteren van het functioneren.	Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. U kunt zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kunt u meedoen aan beweegactiviteiten.
<4	Ervaren al veel beperkingen. Komen in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen.	Het gaat wat minder misschien is het goed om eens met de huisarts / een ouderenadviseur of een andere professional te praten.