



St. Anna Ziekenhuis



De handknijpkrachtmeting

Anna. Liefde voor leven.

Als patiënt heeft u te maken met verschillende dieetadviezen. Samen met de diëtist stelt u een dieetadvies op, dat passend is voor uw situatie. De diëtist let hierbij op verschillende waarden, onder andere verschillende bloedwaarden, uw lengte en gewicht en wat u gewend bent om te eten.

De spierkracht in uw handen geeft een indicatie van de hoeveelheid spiermassa in uw lichaam. De kracht van uw handen kan worden gemeten met een handknijpkrachtmeter (zie figuur 1).

De handknijpkrachtmeter wordt ook bij u uitgevoerd. De uitslag van de handknijpkrachtmeter geeft dus een indicatie van uw spiermassa en conditie van uw lichaam wat een totaal onderdeel van de voedingstoestand is. Als deze waarde afneemt, kan het een teken zijn van spierafbraak. Op advies van de diëtist kunt u de voeding aanpassen. Met behulp van voldoende voedingsstoffen kunt u een bijdrage leveren aan het behouden of verbeteren van de handknijpkracht.



De meting

Figuur 1

De diëtist neemt met u door hoe de handknijpkrachtmeter moet worden uitgevoerd.

Enkele aandachtspunten zijn:

- De meting wordt bij iedere opname uitgevoerd.
- De meting dient tweemaal verricht te worden aan beide handen .
- De meting wordt verricht aan de arm waar geen infuus of shunt aan zit.
- Bij voorkeur wordt zittend gemeten; zo nodig mag het ook liggend.

De diëtist laat aan u zien hoe de handknijpkrachtmeter in uw hand moet liggen en stelt hem goed voor u in. Daarnaast begeleidt en moedigt de diëtist u aan, zodat u een zo goed mogelijke handknijpkrachtwaarde knijpt.

De minimale waarde

In de tabel hieronder staat per leeftijd en geslacht wat de minimale knijpwaarde (referentiewaarde) moet zijn. Samen met uw diëtist kunt u kijken welke waarde u knijpt. Die waarde kunt u invullen in de tabel ernaast. Hierdoor krijgt u zelf inzicht hoe het verloop bij u is.

Referentiewaarden			Uw gemeten waarden		
Leeftijd	Vrouw (kg)	Man (kg)	Datum	Referentiewaarde	Uw waarde
15	24	29	... - ... -		
20	28	40	... - ... -		
25	30	48	... - ... -		
30	31	51	... - ... -		
35	31	51	... - ... -		
40	31	50	... - ... -		
45	30	49	... - ... -		
50	29	47	... - ... -		
55	28	47	... - ... -		
60	27	45	... - ... -		
65	25	43	... - ... -		
70	24	39	... - ... -		
75	21	35	... - ... -		
80	19	32	... - ... -		
85	17	29	... - ... -		
90	14	25	... - ... -		

Heeft u nog vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met uw diëtist. Deze is te bereiken via:
afdeling diëtetiek, 040 - 286 4050.

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting: patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

DIE020
03-17