



## מדידה כוח אגרוף באמצעות דינמומטר ידני

### הליך המדידה בדינמומטר הידני\*:

- יש להתאים את ידית האחיזה למרווח הנוח לנבדק
- יש לאפס את המכשיר לפני כל מדידה
- יש לאפשר לנבדק לאחוז בנוחות במכשיר
- להנחות את הנבדק ללחוץ את ידית האחיזה בכוח הרב ביותר שהוא יכול
- יש לתעד את הכוח המקסימלי שהושג כפי שמצויין ע"י מחוג המדידה

### מנח הבדיקה:

- הבדיקה מתבצעת בישיבה או בעמידה, בנוחיות.
- כתפיים ב- adduction ומנח רוטציה נייטרלי - mid position , מרפק כפוף ל- 90 מעלות, אמה במנח נייטרלי, ש.כ.י במנח נייטרלי.

### מתן ציון:

- יש לבצע שלוש מדידות עוקבות של כל יד.
- הציון שינתן הוא הערך הממוצע של שלוש המדידות.

\*מתוך חוברת ההדרכה של JAMAR.