

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 11**

### **Измерение кистевой мышечной силы**

Оснащение – кистевой динамометр.

*Техника:* вытянуть руку с прибором и отвести её в сторону перпендикулярно туловищу. Свободная рука при этом расслаблена и опущена вниз. После этого по команде нужно сжать кистевой динамометр так сильно, как только возможно. Измерения производятся поочередно для каждой руки. Результаты: Выжимание менее 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин говорит о снижении мышечной силы.

При выполнении функциональных тестов нужно учитывать сопутствующие заболевания (артриты, артрозы, сердечную и/или дыхательную недостаточность и др.), которые могут затруднить выполнение заданий и снизить их диагностическое значение.