Testprotokoll

**Manuell muskeltest (MMT)**

|  |  |
| --- | --- |
| Utstyr | * Behandlingsbenk |
| Sted | * Behandlingsrom |
| Pasient | * Pasienten er barbent og er hensiktsmessig avkledd |
| Tester | * Gir standardiserte instruksjoner før og under testen – se instruksjon under * Fyller ut scoringsark underveis og etter testen |
| Forberedelse | * Informer pasienten om hva som skal skje – se instruksjon under * Sikre at pasienten og den kroppsdelen som skal testes er plassert i en behagelig stilling på en fast understøttelsesflate og i riktig utgangsstilling for muskelgruppen som skal testes * Proksimalt segment stabiliseres manuelt etter behov for å motvirke kompensatorisk muskelbruk * Beveg først leddet passivt gjennom hele bevegelsesbanen for å vurdere bevegelsesutslag og noter eventuell nedsatt bevegelighet * Hvis pasienten ikke klarer å gjennomføre bevegelsen mot tyngdekraften, plasseres pasienten i en posisjon hvor tyngdekraften er eliminert * Testen utføres på minst affisert side først * Planlegg i hvilken rekkefølge du skal teste de ulike muskelgruppene for å unngå unødvendige stillingsendringer for pasienten |
| Gjennomføring | 1. Instruksjon   For eksempel:  «Jeg skal teste styrken i muskulaturen som strekker kneet ditt»  «Dette er bevegelsen jeg vil at du skal gjøre. Først tester vi din sterkeste side»  «Jeg kommer til å gi motstand til hele bevegelsen»  «Strekk kneet ditt og ikke la meg presse benet ditt ned»  «Slapp av»   1. Under testen  * Ved testing av styrke over grad 3, gis motstand distalt * Motstanden gis i hele bevegelsesbanen * For å kunne gradere muskelstyrken må motstanden gis med en myk start og en gradvis økende styrke * Muskelstyrken i aktuell muskelgruppe vurderes  1. Etter testen  * Muskelstyrken noteres |

Utgangsstillinger for testing:

* Ankelens plantarflektorer testes i ryggliggende og i stående hvis mulig. Ved testing i stående kan pasienten støtte seg lett til benk eller undersøker. Grad 1 og 2 med hoften i utadrotasjon og bøyd kne
* Hofteflektorer testes i sideliggende for grad 1 og 2 og i sittende for grad 3, 4 og 5
* Hofteekstensorer testes i sideliggende for grad 1 og 2 og i mageleie, evt i stående ved benk for grad 3, 4 og 5.
* Quadriceps og hamstrings testes i sideliggende for grad 1 og 2 og i sittende for grad 3, 4 og 5.
* Ankelens dorsalflektorer testes i sideliggende for grad 1 og 2 og i sittende for grad 3, 4 og 5.

|  |  |
| --- | --- |
| **Manuell muskeltesting - Oxford Skala** | |
| **Gradering** | **Beskrivelse** |
| 5: Normal | Beveger i hele bevegelsesbanen mot tyngdekraften med maksimal manuell motstand |
| 4: God | Beveger i hele bevegelsesbanen mot tyngdekraften med moderat manuell motstand |
| 3: Svak | Beveger i hele bevegelsesbanen mot tyngdekraften |
| 2: Meget svak | Beveger i hele bevegelsesbanen med tyngdekraften eliminert |
| 1: Ingen bevegelse | Synlig eller palpabel kontraksjon uten synlig bevegelse |
| 0: Ingen kontraksjon | Ingen palpabel eller synlig muskelkontraksjon |