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 |