

Puristusvoima

Käden puristusvoimamittauksia on käytetty useissa väestötutkimuksissa. Puristusvoimamittausta on usein käytetty mittarina lihaskunnon yleisarviona.

Puristusvoiman mittaaminen, niin kuin minkä tahansa muunkin ominaisuuden, on riippuvainen mittauslaitteesta. Puristusvoimamittauksissa pitää huomioida vielä mitattu käsi ja mittausasento. Yleisesti käytetään Jamar-Saehen mittaria. Mittarissa voidaan säätää oteleveyttä ja Espoon kaupungin mittauksissa se on aina ollut kaksi.

Käden puristusvoimamittausten tuloksista ei ole yleisesti käytössä mitään kuntoluokituksia. Usein ilmoitetaan vain ikään ja sukupuoleen perustuvat keskiarvotulokset kummastakin kädestä.

Valtionkonttori on kehittänyt TOIMIVA-testistön, jossa vuonna 2001 mitattiin noin 2 600 yli 70-vuotiaalta veteraanilta arvot. Alla TOIMIVA-testistön viitearvot.

Viitearvot ovat aina viitteellisiä ja suuntaa antavia. Ne toimivat parhaiten aina sillä ryhmällä ja mittarilla, joilla viitearvomittaukset on alun perin tehty.

Käden puristusvoima	Naiset		oik / vas	Miehet		oik / vas
		70–74 v.	24/22 kg		70–74 v.	39/36 kg
		75–79 v.	24/22 kg		75–79 v.	35/34 kg
		80–84 v.	23/20 kg		80–84 v.	34/31 kg
		85–89 v.	20/15 kg		85–89 v.	30/28 kg

Espoon Seniorimittausten keskiarvoja:

		<u>vasen</u>	<u>oikea</u>	<u>Ikä</u>
2022	Naiset (83 hlöä)	23	24	73,5
	Miehet (34 hlöä)	39	41	75
2023	Naiset (264 hlöä)	25	26	72
	Miehet (117 hlöä)	41	42	72,5
2024	Naiset (289 hlöä)	22	24	72,5
	Miehet (115 hlöä)	39	40	73,5

Maailmalta löytyy tutkimuksista viitearvoja. Seuraavana yhdet viitearvot, joissa tuloksia suhteutetaan henkilön sukupuolen ja mukaan.

R.W. Bohannon et al. / Physiotherapy 92 (2006) 11–15

Naiset

Table 4

Consolidated grip strength reference values for females

Age range (years)	Source references	Total subjects (n)	Left (kg) mean (95% CI)	Right (kg) mean (95% CI)
20–24	[5,7–9,11,16]	133	27.9 (23.1–32.6)	30.6 (26.7–34.4)
25–29	[5–7,10,16]	142	30.8 (27.2–34.5)	33.8 (29.5–38.1)
30–34	[5–7,10,16]	141	31.8 (29.0–34.4)	33.8 (28.9–38.6)
35–39	[5–7,10,16]	142	30.2 (25.8–34.5)	33.2 (28.6–37.8)
40–44	[5–7,10,16]	133	29.3 (24.5–34.0)	32.8 (28.0–37.6)
45–49	[5–7,10,16]	133	30.8 (25.8–35.7)	33.9 (28.9–39.0)
50–54	[5–7,10,16]	116	28.8 (24.0–33.5)	30.9 (26.7–35.2)
55–59	[5–7,10,14,16]	123	27.2 (24.6–29.5)	29.9 (26.4–33.6)
60–64	[5,7,8,10,12,16]	132	23.0 (18.6–27.3)	25.9 (22.2–29.6)
65–69	[5,7,8,11–13,16]	118	22.9 (19.6–26.2)	25.6 (22.5–28.8)
70–74	[5,7–9,11–13,16]	166	22.5 (19.1–25.8)	24.2 (20.7–27.8)
75+	[5,7–9,11–13,15,16]	361	16.4 (14.7–18.1)	18.0 (16.0–19.9)

Miehet

Table 3

Consolidated grip strength reference values for males

Age range (years)	Source references	Total subjects (n)	Left (kg) mean (95% CI)	Right (kg) mean (95% CI)
20–24	[5,7–9,11,16]	134	47.4 (38.8–56.1)	53.3 (45.2–61.5)
25–29	[5,7,10,16]	149	50.0 (41.1–58.9)	53.9 (44.3–63.6)
30–34	[5,7,10,16]	120	49.2 (40.4–57.9)	52.8 (44.1–61.5)
35–39	[5,7,10,16]	117	51.6 (44.0–59.3)	53.3 (44.0–62.6)
40–44	[5,7,10,16]	111	49.8 (42.5–57.1)	54.1 (47.1–61.2)
45–49	[5,7,10,16]	110	48.7 (40.3–57.2)	50.4 (42.5–58.3)
50–54	[5,7,10,16]	100	45.2 (39.4–51.1)	50.6 (44.2–56.9)
55–59	[5,7,10,16]	100	41.0 (33.7–48.4)	44.1 (36.7–51.4)
60–64	[5,7,8,10,16]	120	38.7 (33.4–44.0)	41.7 (36.8–46.7)
65–69	[5,7,8,16]	82	38.2 (32.0–44.4)	41.7 (35.4–47.9)
70–74	[5,7–9,11,16]	120	36.2 (30.3–42.1)	38.2 (32.0–44.5)
75+	[5,7–9,11,15,16]	217	29.8 (24.8–34.7)	28.0 (12.7–31.0)

Lisätietoja TOIMIVA-testistä löytyy [TÄÄLTÄ](#)