



Anleitung zum Handdynamometertest für zu Hause

Speziell zur Beurteilung von PEM bei ME/CFS
und Post-COVID (Eintragung in die Mediprime App)

Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Dokument erklärt Ihnen, wie Sie den Handdynamometertest korrekt zu Hause durchführen können. Dieser Test ist besonders wichtig, um die **Post-Exertionelle Malaise (PEM)** zu beurteilen, ein Kernsymptom bei Myalgischer Enzephalomyelitis/Chronischem Fatigue-Syndrom (ME/CFS) und bei einem Teil der Patient*innen mit Post-COVID-Syndrom.

PEM bedeutet, dass sich Ihre Symptome nach bereits geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung verschlechtern, oft verzögert und über längere Zeit anhalten.

Mit diesem Test können wir objektiv messen, wie Ihre Muskelkraft auf eine standardisierte Belastung reagiert und wie gut sich Ihr Körper davon erholt. Die Ergebnisse tragen Sie direkt in die **Mediprime App** ein.

Was Sie benötigen:

Ein Handdynamometer: Dies ist das Gerät zur Messung Ihrer Griffkraft.

Ein Stuhl und ein Tisch: Für eine bequeme und korrekte Haltung während des Tests.

Ihr Smartphone/Tablet mit der Mediprime App: Zum direkten Eintragen Ihrer Messergebnisse.

Dieses Anleitungsblatt: Um alle Schritte genau zu befolgen.



Vorbereitung auf den Test:

- 1. Ruhe ist entscheidend:** Bitte führen Sie den Test an einem Tag durch, an dem Sie sich so gut wie möglich ausgeruht fühlen. **Es ist sehr wichtig, dass Sie vor dem Test keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Aktivitäten durchgeführt haben**, die Ihre Kraft beeinträchtigen oder bereits PEM ausgelöst haben könnten.
- 2. Uhrzeit:** Wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie normalerweise nicht übermäßig müde sind.
- 3. Dominante Hand:** Führen Sie den Test mit Ihrer stärkeren Hand durch (der Hand, mit der Sie schreiben oder die Sie bevorzugt benutzen).
- 4. Mediprime App bereit:** Stellen Sie sicher, dass Ihre Mediprime App geöffnet ist und Sie zum Bereich für die Eingabe der Handdynamometer-Werte navigiert haben, damit Sie die Ergebnisse sofort eintragen können.

Durchführung des Tests:

Der Test besteht aus zwei Messreihen, die im Abstand von einer Stunde durchgeführt werden. Dieser Abstand ist entscheidend, um eine mögliche PEM-Reaktion zu erfassen.

Teil 1: Erste Messreihe (Ausgangsmessung)

- 1. Positionierung:** Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl vor einen Tisch. Ihr Unterarm der zu testenden Hand sollte auf dem Tisch liegen, sodass Ihr Ellbogen ungefähr einen 90-Grad-Winkel bildet. Ihre Hand sollte frei schweben und den Tisch nicht berühren können.
- 2. Haltung des Dynamometers:** Nehmen Sie das Handdynamometer so in die Hand, dass Ihre Finger fest um den Griff und Ihr Daumen oben auf dem Gerät liegen. Halten Sie es so, dass es für Sie bequem ist.
- 3. Die Messung:**
 - Drücken Sie das Dynamometer für **3 Sekunden lang so fest wie möglich** zusammen. Geben Sie wirklich Ihr Maximum.
 - Lassen Sie danach für **5 Sekunden locker** und ruhen Sie sich kurz aus.



- **Wiederholen Sie diesen Vorgang genau 10 Mal.**
- **Wichtig: Tragen Sie nach jedem einzelnen Drücken sofort den angezeigten Wert (in Kilogramm oder Pfund) in die Mediprime App ein.** Suchen Sie dort den entsprechenden Abschnitt für die "erste Messreihe" oder "vor der Pause".

Teil 2: Wartezeit (Erholungsphase)

1. Nachdem Sie die erste Messreihe abgeschlossen und alle 10 Werte in der Mediprime App eingetragen haben, legen Sie das Dynamometer beiseite.
2. Legen Sie sich für **genau eine Stunde hin** und ruhen Sie sich aus. **Es ist von größter Bedeutung, dass Sie in dieser Stunde jegliche körperliche und geistige Anstrengung vermeiden.** Versuchen Sie zu entspannen, zu dösen oder einfach ruhig zu liegen. Lesen Sie nicht, schauen Sie kein Fernsehen und nutzen Sie keine elektronischen Geräte, die Sie geistig fordern könnten. Das Ziel ist maximale Ruhe, um die natürliche Erholung Ihres Körpers zu beobachten.

Teil 3: Zweite Messreihe (nach Belastung/Erholung)

1. Nach Ablauf der einen Stunde Ruhezeit wiederholen Sie den Test genau wie in Teil 1 beschrieben.
2. **Wichtig:** Verwenden Sie dieselbe Hand und drücken Sie wieder für **3 Sekunden maximal** und pausieren Sie **5 Sekunden**. Wiederholen Sie dies **erneut 10 Mal**.
3. **Tragen Sie auch hier wieder jeden einzelnen der 10 Messwerte direkt in die Mediprime App ein.** Achten Sie darauf, den Bereich für die "zweite Messreihe" oder "nach der Pause" zu nutzen.



Was passiert mit Ihren Ergebnissen?

Ihre eingetragenen Werte sind für uns sehr aufschlussreich. Bei ME/CFS und Post-COVID kann es vorkommen, dass die Muskelkraft in der zweiten Messreihe nach der Pause deutlich geringer ist als in der ersten. Dies wäre ein Hinweis auf eine gestörte Erholungsfähigkeit und kann ein objektives Zeichen für PEM sein.

Da Sie die Ergebnisse direkt in die Mediprime App eintragen, können wir Ihre Daten dort einsehen und auswerten. Dies erleichtert die kontinuierliche Beobachtung Ihres Zustands und die Anpassung Ihrer Behandlung.

Wichtiger Hinweis: Dieser Test dient der medizinischen Beurteilung und ist kein Mittel zur Selbstdiagnose. Die Interpretation Ihrer Ergebnisse erfolgt ausschließlich durch Ihr medizinisches Fachpersonal.

Vielen Dank für Ihre sorgfältige Durchführung und Ihre Mitarbeit!

Ihr medizinisches Team der Long Covid Online Klinik