

# Nederlandse Normaalwaarden Handknijpkracht

**Nederlandse normaalwaarden, verzameld door de afdeling Diëtetiek van het MUMC+.**

Gepubliceerde referentiewaarden voor de handknijpkracht kunnen variëren, afhankelijk van: de gemeten populatie (land, ras), gehanteerde selectiecriteria (gezond, ziek), grootte van de populatie, gebruikte apparatuur, wijze van meten (links, rechts, dominante hand, niet dominante arm) en periode van gegevens verzameling.

Door de afdeling Diëtetiek van het MUMC+ werd gedurende 3 jaar tijdens grote festiviteiten de handknijpkracht gemeten bij gezonde vrijwilligers. Er is gebruik gemaakt van de Jamar handknijpkrachtmeter en gemeten volgens het protocol elders omschreven.

In total werden 1273 metingen gebruikt voor berekening van de percentielverdeling. Omdat de handknijpkracht in sterke mate correleert met de lichaamslengte, zijn ook de voor lengte gecorrigeerde percentielverdelingen berekend. Het wordt geadviseerd deze vooral toe te passen bij extreem grote of extreem kleine personen.

De percentielverdelingen worden hier gepresenteerd onder voorbehoud. De getallen zijn nog niet officieel gepubliceerd.

**Percentielen voor handknijpkracht (handknijpkracht/lengte) gespecificeerd naar leeftijd in kg (kg/m) voor mannen en vrouwen**

***Mannen***

<b>Leeftijd</b>	<b>N</b>	<b>P5</b>	<b>P10</b>	<b>P15</b>	<b>P50</b>
<b>20-29</b>	<b>74</b>	<b>38 (21)</b>	<b>45 (25)</b>	<b>48 (26)</b>	<b>55 (30)</b>
<b>30-39</b>	<b>55</b>	<b>41 (22)</b>	<b>44 (24)</b>	<b>46 (26)</b>	<b>56 (31)</b>
<b>40-49</b>	<b>80</b>	<b>43 (24)</b>	<b>45 (25)</b>	<b>46 (26)</b>	<b>54 (30)</b>
<b>50-59</b>	<b>77</b>	<b>34 (20)</b>	<b>42 (23)</b>	<b>43 (24)</b>	<b>50 (28)</b>
<b>60-69</b>	<b>54</b>	<b>34 (19)</b>	<b>36 (21)</b>	<b>38 (22)</b>	<b>49 (27)</b>
<b>70-79</b>	<b>18</b>	<b>17 (11)</b>	<b>25 (15)</b>	<b>28 (17)</b>	<b>40 (23)</b>
<b>80-89</b>	<b>2</b>	<b>23 (14)</b>	<b>23 (14)</b>	<b>23 (14)</b>	<b>27 (16)</b>

***Vrouwen***

<b>Leeftijd</b>	<b>N</b>	<b>P5</b>	<b>P10</b>	<b>P15</b>	<b>P50</b>
<b>20-29</b>	<b>206</b>	<b>25 (15)</b>	<b>28 (16)</b>	<b>28 (17)</b>	<b>34 (20)</b>
<b>30-39</b>	<b>148</b>	<b>26 (16)</b>	<b>28 (17)</b>	<b>29 (18)</b>	<b>34 (20)</b>
<b>40-49</b>	<b>222</b>	<b>26 (15)</b>	<b>28 (17)</b>	<b>29 (17)</b>	<b>34 (20)</b>
<b>50-59</b>	<b>206</b>	<b>23 (14)</b>	<b>24 (15)</b>	<b>25 (16)</b>	<b>32 (19)</b>
<b>60-69</b>	<b>86</b>	<b>19 (12)</b>	<b>22 (13)</b>	<b>28 (17)</b>	<b>33 (20)</b>
<b>70-79</b>	<b>34</b>	<b>19 (12)</b>	<b>21 (13)</b>	<b>21 (13)</b>	<b>25 (15)</b>
<b>80-89</b>	<b>8</b>	<b>17 (10)</b>	<b>17 (10)</b>	<b>17 (10)</b>	<b>19 (12)</b>