

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Janda-Test



Durch einfache Untersuchungen eines erfahrenen Therapeuten ist es mittels **Janda-Test** möglich, Muskelungleichgewichte zu erkennen und diesen durch vorbeugende Maßnahmen entgegenzuwirken. Prinzipiell wird zwischen primär zur Abschwächung neigender und primär zur Verkürzung neigender Muskulatur unterschieden. Obwohl der Test auf einer subjektiven Einschätzung basiert, erweisen sich die Testergebnisse bei Einhaltung von Ausführungsrichtlinien als gut reproduzierbar.

Nach [\[Janda 1989\]](#) wird die Abschwächung getestet, indem die zu testende Muskelgruppe gegen die Schwerkraft bzw. gegen einen submaximalen Widerstand wirken muss ([Kraftmessung](#)). Die Verkürzung (Dehnbarkeit) wird durch die Beweglichkeit in dem durch den Muskel bewegten Gelenk beurteilt ([Beweglichkeitsmessung](#)).



Bei deutlichen Anzeichen von Abschwächung oder Verkürzung sind therapeutische Maßnahmen notwendig, um die Kraft und Beweglichkeit der Muskelgruppen zu stärken.



Die aktive Mitarbeit des Probanden fördert die Aussagekraft des Janda-Tests!

Allgemeine Ausführungsrichtlinien für den Janda-Test:

- Standardisierte Ausgangsposition einnehmen.
- Ausreichende Fixierung gewährleisten, um Ausgleichsbewegungen zu vermeiden.
- Mithilfe anderer Muskelgruppen bei den Bewegungen unterbinden.
- Vorgegebene Bewegungen exakt ausführen.
- Kraft und Beweglichkeit nach einem einheitlichen Schema bewerten.
- Den Test möglichst stets durch die gleiche Person durchführen lassen.



Die [Bewertung](#) erfolgt mittels einer 6-stufigen Skala.



Janda, V.: Muskelfunktionsdiagnostik. Verlag Volk und Gesundheit, Berlin 1989.



Beweglichkeitsmessung: Beinanzieher (M. gracilis), Beinbeuger (M. gracilis), Beinstrecker (M. rectus femoris), großer Brustmuskel (M. pectoralis major), Hüftbeuger (M. iliopsoas), Rückenstrecker (M. erector spinae), Trapezmuskel (M. trapezius), Wadenmuskel (M. gastrocnemius)

Kraftmessung: Beinabspreizer (M. tensor fasciae latae), Beinanzieher (M. gracilis), Beinbeuger (M. biceps femoris), Beinstrecker (M. rectus femoris), großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus), Rautenmuskel (M. rhomboideus), breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Janda-Test

Bewertungsbereiche

Stufe	Ampelfarbe	Bezeichnung	Beschreibung
0	rot	N (Null, zero)	Beim Bewegungsversuch wird keine Muskelkontraktion erkennbar (0% der normalen Muskelkraft)
1	rot	T (trace, Spur von Anspannung)	Der Muskel zeigt Reaktion, seine Kraft reicht aber nicht für eine Bewegung aus (ca. 10% der normalen Muskelkraft)
2	rot	P (poor, sehr schwach)	Der Muskel kann unter Ausschluss der Schwerkraft (horizontale Lagerung) die Bewegung in vollem Umfang ausführen (ca. 25% der normalen Muskelkraft)
3	gelb	F (fair, schwach)	Der Muskel kann die Bewegung in vollem Umfang ausführen, wenn kein zusätzlicher äußerer Widerstand anliegt (ca. 50% der normalen Muskelkraft)
4	gelb	G (good, gut)	Der Muskel kann die Bewegung in vollem Umfang ausführen, wenn ein mittelgroßer äußerer Widerstand anliegt (ca. 75% der normalen Muskelkraft)
5	grün	N (normal)	Der Muskel kann die Bewegung in vollem Umfang ausführen, wenn ein beträchtlicher äußerer Widerstand anliegt (100% der normalen Muskelkraft)

[<nach oben>](#)