

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

- ▶ Antropoloji
- ▶ İnsanı, biyolojik yapısını, bedensel özelliklerini, kültürel yapısını, sosyal davranışlarını inceleyen bilim dalıdır.
- ▶ Medikal Antropoloji: İnsan davranışlarındaki biyolojik ve sosyokültürel özelliklerin hastalık ve sağlık üzerine etkisini araştırır.

Antropometri

- ▶ Fiziksel antropolojide kullanılan ve insan vücudunun belirli özelliklerini inceleyip, standartları belirleyen yöntemdir.
- ▶ Kişinin ağırlığını, vücut ölçülerini, gücünü ve hareket sınırlarını belirli noktaları esas alarak ölçer.
- ▶ Kişilerin birbirleri ile karşılaştırılmasını sağlar.

- ▶ İnsan vücudunun
 - ▶ bileşimini,
 - ▶ orantılarını ve
 - ▶ tipini ortaya koyar.
- ▶ Kemik, adale ve yağ dokusu ölçümleri yapılır.

- ▶ Gebelik, yenidoğan, çocukluk, adolesan, erişkin ve yaşlıları takipte kullanılır.
- ▶ Özellikle çocuk ve gençlerde beslenme, büyüme, gelişme ve hastalık risklerinin belirlenmesinde yararlıdır.
- ▶ Ölçümler cinsiyete, ırka, sosyal, kültürel ve ekonomik düzeye göre farklılık gösterir

Antropometrik Ölçümler

- ▶ Büyüme ve gelişmenin takibinde
- ▶ Vücut kompozisyonu ve beslenmenin takibinde
- ▶ Vücut bölümlerinin birbirine oranının tespit edilmesinde
- ▶ Anomalilerin takibinde
- ▶ Irk, cinsiyet, sosyokültürel farklılıkların belirlenmesinde kullanılır.

► Ciltaltı yağ dokusunun :

- Hipertansiyon,
- Diabet,
- Kalp hastalıkları,
- Safra kesesi taşları,
- Artrit ve
- Bazı kanser formları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

- ▶ Bütün ölçümler vücudun sağ tarafından yapılmalıdır.
- ▶ Hasta uygun pozisyonda olmalıdır.
- ▶ Ölçümler 2 kez yapılmalıdır.

Atropometrik Ölçümler

- ▶ Vücut ağırlığı, boy
- ▶ Beden Kitle İndeksi (BMI) :
- ▶ $\text{Ağırlık/boy} \times \text{boy}$ (Kg/m²)

▶ BMI Kategorileri

- ▶ <18.4 AZ KİLOLU
- ▶ 18.5-24.9 NORMAL
- ▶ 25.0-29.9 FAZLA KİLOLU
- ▶ 30.0-34.9 OBEZ
- ▶ 35.0-39.9 CİDDİ OBEZ
- ▶ >40.0 MORBİD OBEZ

Çevre Ölçümleri

- ▶ Boyun: Larinksin hemen altından ölçülür.
- ▶ Baş: Oksipital çıkıntı ve kaşların üzerinden ölçülür.

- Omuz: Akromion altından, deltooidlerin en belirgin bölgesinden ayakta, kollar yanda dururken ölçülür.

- ▶ Kol: Bisepsin en geniş kısmından ölçülür.
- ▶ Kol çevresi:
 - ▶ Kemik, kas ve yağ dokusu hakkında fikir verir.
 - ▶ Protein ve enerji rezervlerindeki artış ve azalışı vücut ağırlığına oranla daha iyi yansıtır.
 - ▶ Önkol: Önkolun en geniş bölgesinden ölçülür.

- ▶ Göğüs:
- ▶ Ayakta, kollar abduksiyonda iken ölçülür.
- ▶ 4. kosta seviyesinden, arkada skapula alt ucundan geçerek ölçülür.

- ▶ Karın (bel)
- ▶ Umblikus hizasından, yanlarda subkostal bölgeden ayakta, kollar yana açıkken ölçülür.

- ▶ Bel çevresi kadınlarda 80 cm / Erkeklerde 94 cm üzerinde ise:
 - ▶ Karında yağ depoları artmıştır.
 - ▶ Metabolizmanın bozulduğunu gösterir.
 - ▶ Kalp ve damar hastalığı riski artar.

- ▶ Kalça:
- ▶ Önde simfisis pubis, arkada gluteal bölgenin en çıkıntılı kısmından ölçülür.
- ▶ Baldır
- ▶ Gastroknemiusun en geniş kısmından ölçülür.

Deri kıvrım kalınlığı

Triseps: Adolesan, erişkin,
yaşlı

Subskapular: Gebe,
adolesan, yaşlı

Çap ölçümleri

- ▶ Kaliper kullanılarak, belirli kemik çıkıntılar arasında ölçülür.
 - ▶ Omuz, biakromial, dirsek, el bilek
 - ▶ Biiliak, bitrokanterik, diz, ayak bilek

Üst Ekstremitte Uzunluk Ölçümleri

- ▶ Kol: Akromiondan orta parmak ucuna
- ▶ Ön kol: Olekranondan radial stiloide
- ▶ El: Radial stiloidden 3. parmak ucuna
- ▶ Kulaç: Kollar yere paralel açılmışken, orta parmaktan diğer el orta parmağına kadar ölçülür. Boy konusunda bilgi verir.

Alt Ekstremitte Uzunluk Ölçümleri

- ▶ Alt ekstremitte: SIAS ile medial malleol arası veya umblikus ile medial malleol arası
- ▶ Uyluk: Patella üst ucundan inguinal ligamente
- ▶ Bacak: Tibial platodan tabana
- ▶ Ayak: Topuktan en uzun parmağa