

نقاط القياسات الانتروبومترية

قياس سمك ثنايا الجلد: وتقاس بواسطة الكاليفر " calliper" كما انها تقاس في مناطق مختلفة

من الجلد وذلك حسب الهدف من القياس والمناطق الأكثر شيوعا هي:

- ✓على الظهر تحت لوح الكتف .
- ✓على البطن بالقرب من الصرة من الجهة اليمنى .
- ✓على الصدر على الطرف التحت الإبطي .
- ✓على الجهة الأمامية للذراع على العضلة ذات الرأسين وفي الوسط .
- ✓على الجهة الخلفية للذراع على العضلة ذات الثلاثة رؤوس وفي الوسط .
- ✓على الجهة العليا لليد في وسط العظم الثالث.
- ✓على الجهة الأمامية للفخذ على العضلة المستقيمة للفخذ نوعا ما تحت الأربطة .
- ✓على المنطقة الخلفية للساق في منطقة الرأس الخارجي
- ✓على الثلث العلوي للساعد.

-قياس الأعماق: عمق الصدر، عمق الحوض، عمق البطن، عمق الرقبة

شروط القياس الأنثروبومتري الناجح

لإجراء قياسات دقيقة يلزم أن يكون القائمون بعملية القياس على إلمام تام بطرقه ونواحيه الفنية مثل:

أ - المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.

ب - الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس.

ج-الإلمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستخدمة في القياس.

ولكي يحقق القياس الدقة المطلوبة يجب أن تراعى النقاط التالية:

-أن يتم القياس و المختبر عار تماما إلا م م ا يراه رقيق لا يؤثر.

-توحيد ظروف القياس كالزمن و العجو(المناخ).

-توحيد القائمين على القياس.

توحيد الأجهزة المستخدمة في القياس كلما أمكن ذلك.

-التحقق من سلامة الأجهزة قبل استعمالها.

إذا كانت القياسات تجري على الإناث يجب التأكد من ان لا يمرن بفترة الدورة الشهرية .

من أكثر المشاكل التي تواجه القائمين بالقياس في مجتمعنا الشرقي رفض بعض الأولاد و البنات

(خاصة البنات) بعملية خلع الملابس، و قد يرجع ذلك إلى وجود بعض العيوب الجسمية أو الخجل

أو

الحالة الاجتماعية . كأن تكون الملابس الداخلية متسخة أو ممزقة، لذا يجب الاهتمام بالتهيئة النفسية

للمختبرين عند القياس و محاولة إقناعهم بأنّ العائد من عملية القياس سيعود عليهم بالنفع، و في حالة

إصرار المختبرين على موقفهم يفضل أن تجرى لهم القياسات في مكان منعزل بعيد عن زملائهم