

Meting lichaams- samenstelling

Antropometrie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt
Beste sporter

In Sport'R kan u terecht voor een gedetailleerde analyse van uw lichaamssamenstelling. Dat kan zowel via een uitgebreide huidplooiemeting als via een DEXA-scan.

Wat dit inhoudt, wat de kostprijs is en hoe alles praktisch verloopt, leest u verder in deze brochure.

De artsen en medewerkers van de dienst Sport'R

1

Wat?

Om een idee te krijgen van uw lichaamssamenstelling (vetmassa, vetvrije massa, botmassa) zijn er 2 verschillende meetmethoden mogelijk:

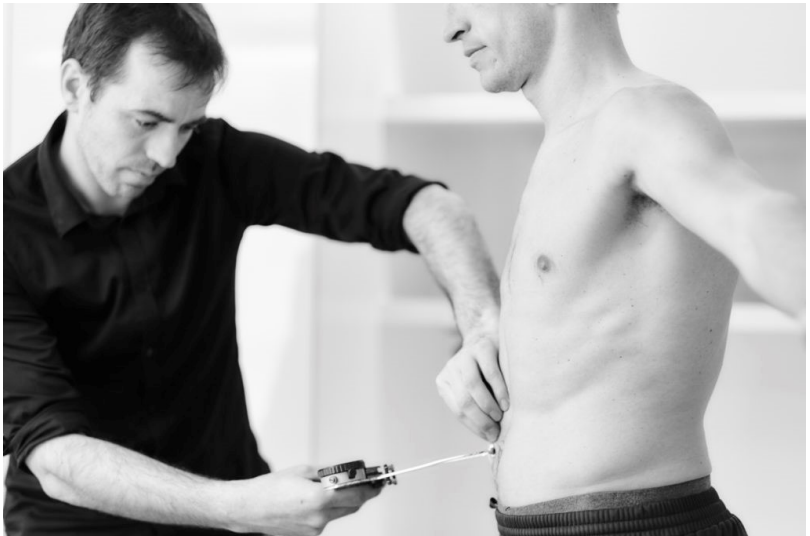
- 8-puntshuidplooiemeting volgens ISAK-methode
- DEXA-scan

Een correct beeld van uw lichaamssamenstelling laat toe om uw sportspecifieke trainingsdoelen nog beter te bepalen. Bovendien kan u zo het effect van een fysieke of nutritionele interventie nog beter opvolgen.

2

8-puntshuidplooiemeting

Een 8-puntshuidplooiemeting gebeurt door een sportdiëtist en kunnen we bij elke follow-up opnieuw bepalen. Het is een snelle analyse die alleen een erkende antropometrist kan uitvoeren.



In totaal worden 8 huidplooien afgenomen:

- triceps
- subscapular
- biceps
- iliac-crest
- supraspinal
- abdomen
- thigh
- calf

Via een passend algoritme bepalen we de lichaams-samenstelling, met het vetpercentage en de vetvrije massa.

Naast deze analyse bepalen we nog 5 omtrekmetingen en 2 botmetingen. Die extra metingen laten toe om samen met de huidplooien het somatotype te bepalen. Het somatotype zegt iets over het genetische profiel qua lichaamstypering en kan een oriënterende rol hebben voor het type sport.

3 DEXA-meting

Een DEXA-scan gebruikt röntgenstralen om uw lichaamssamenstelling te meten. De scan maakt onderscheid tussen de botdichtheid, het vetweefsel en de vetvrije massa. Het toestel meet vooral de botdichtheid, om zo osteoporose of botontkalking sneller op te sporen. Bij sporters is het sowieso belangrijk om na te gaan of er een verminderde botdensiteit is om zo stressfracturen te helpen voorkomen.

Naast de bepaling van de botdensiteit, is dit meettoestel ook bijzonder geschikt om de lichaamssamenstelling te bepalen wat betreft vetmassa en vetvrije massa. Bijkomend voordeel ten opzichte van de huidplooiemeting is dat deze analyse zeer gedifferentieerd kan gebeuren tussen de verschillende lichaamscompartimenten. Wanneer er bepaalde onevenwichten zouden zijn, kunnen we door de analyse gerichte trainingsprogramma's opstellen.

Een DEXA-meting voeren we liggend uit met behulp van röntgenstraling. De gebruikte hoeveelheid röntgenstraling bij een DEXA-meting is zeer beperkt, zodat het risico op eventuele neveneffecten verwaarloosbaar is. De opgelopen stralingsdosis ten gevolge van een DEXA-meting komt overeen met enkele uren blootstelling aan de natuurlijke achtergrondstraling. De voordelen van dit medisch onderzoek wegen dan ook op tegen de mogelijke risico's. Een onderzoek duurt maximaal 15 minuten en kan u nadien uitvoerig bespreken met de sportdiëtist.

Ondanks de lage blootstelling van dit onderzoek, is het **niet wenselijk** om een DEXA-meting uit te voeren **tijdens de zwangerschap**. Bent u zwanger of bestaat de kans dat u zwanger bent, vertel dit dan steeds aan een medewerker van de afdeling. Ontdekt u na het uitvoeren van de procedure dat u zwanger bent? Laat dit dan weten aan uw arts of gynaecoloog zodat een risico-inschatting kan worden gemaakt voor uw baby.

Op de volgende websites kunt u terecht voor meer uitgebreide info:

www.fanc.fgov.be

www.zuinigmetstraling.be



4

Kostprijs

- Uitgebreide huidplooiemeting: 35 euro
Als er een voedingsanamnese + opmaak voedingsplan werd gepland, zit dit standaard verwerkt in de raadpleging.
- DEXA-meting: 50 euro

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG

Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

Secretariaat Sport'R

☎ 051 23 63 70

✉ sportr@azdelta.be

Meld u aan het secretariaat van Sport'R - route
Groen - Verdieping 00 (Z-blok)

www.azdelta.be

www.sportr.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

*Bron: dienst fysische geneeskunde & revalidatie
- sportmedisch centrum Sport'R*

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

Dr. Simon Biebow

Dr. Anne-Mie Buyse

Dr. Jan de Decker

Dr. Pierre Floré

Dr. Valerie Lefeveré

Dr. Patrick Linden

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Piet Mortelé

Dr. Joke Platteeuw

Dr. Pascale Rombauts

Dr. Charlotte Schepens

Dr. Michel Snoecx

Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn

REUMATOLOGIE

Dr. Ann Stuer

Dr. Caroline Verbist

Dr. Jean-Baptiste Vulsteke