# **Meting lichaams-samenstelling**
Antropometrie

azdelta

Beste patiënt
Beste sporter

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

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

De artsen en medewerkers van de dienst Sport'R

# 1 Wat?

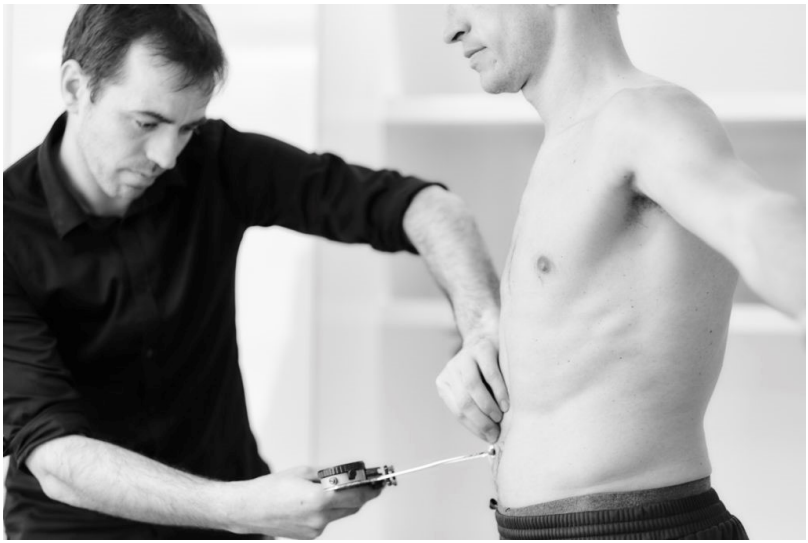
Om een idee te krijgen van je lichaamssamenstelling (vetmassa, vetvrije massa, botmassa) zijn er 2 verschillende meetmethoden mogelijk:

- 8-puntshuidplooimeting volgens ISAK-methode
- DEXA-scan

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

# 2 8-puntshuidplooimeting

Een 8-puntshuidplooimeting 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 lichaamssamenstelling, 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 je 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 huidplooimeting 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 je 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**. Ben je zwanger of bestaat de kans dat je zwanger bent, vertel dit dan steeds aan een medewerker van de afdeling. Ontdek je na het uitvoeren van de procedure dat je zwanger bent? Laat dit dan weten aan je arts of gynaecoloog zodat een risico-inschatting kan worden gemaakt voor je baby.

Op de volgende websites kan je terecht voor uitgebreidere info:

www.fanc.fgov.be
www.zuinigmetstraling.be



# 4 Kostprijs

- Uitgebreide huidplooimeting: 36,5 euro
  Als er een voedingsanamnese + opmaak voedingsplan werd gepland, zit dit standaard verwerkt in de raadpleging.
- DEXA-meting: 55 euro

Deze prijzen kunnen onderhevig zijn aan jaarlijkse indexering.

Bij verdere vragen rond de kostprijs of je factuur, kan je terecht op onze website www.sportr.be of www.fysische-geneeskunde-azdelta.be of bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be - 051 23 76 66.

# Notities

# Contact

**AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG**
Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

**Secretariaat Sport'R**
**t** 051 23 63 70
**e** 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 Biebouw
Dr. Jan de Decker
Dr. Pierre Floré
Dr. Valerie Lefevere
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

**AZ Delta** Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6248-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 10/06/2026**