

Antropometrie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt
Beste sporter

In Sport'R kunt u terecht voor een gedetailleerde analyse van uw lichaamssamenstelling. Dit kan zowel via een uitgebreide huidplooimeting alsook via een DEXA-scan.

Wat dit inhoudt, de kostprijs, praktische zaken... 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 om deze analyse te laten doen, nl.:

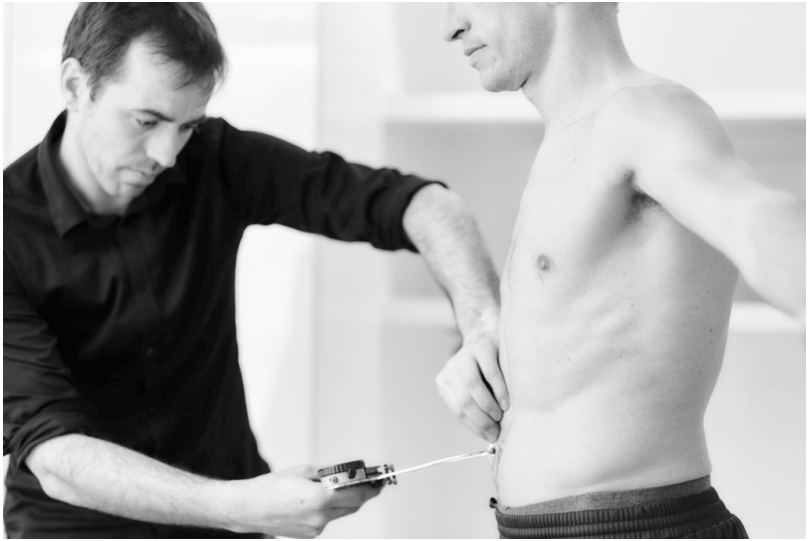
- 8-puntshuidplooimeting volgens ISAK-methode
- DEXA-scan

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

2

8-puntshuidplooimeting

De 8-puntshuidplooimeting wordt uitgevoerd bij de sportdiëtist en kan bij elke follow-up opnieuw worden bepaald. Het is vooral een snelle manier van analyse die alleen door een erkende antropometrist kan worden uitgevoerd.



In totaal worden 8 huidplooien afgenomen:

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

Via een passend algoritme kan hieruit de lichaamssamenstelling worden bepaald waarbij het vetpercentage wordt weergegeven alsook de vetvrije massa.

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

3

DEXA-meting

Bij de DEXA-scan wordt er gebruik gemaakt van röntgenstralen om uw lichaamssamenstelling te meten. Hierbij kan het onderscheid worden gemaakt tussen de botdichtheid, het vetweefsel en de vetvrije massa.

Aanvankelijk is dit toestel er vooral op voorzien om de botdichtheid te meten om zo osteoporose of botontkalking sneller op te sporen.

En bij sporters sowieso belangrijk om na te gaan of er een verminderde botdensiteit is om zo stressfracturen te helpen voorkomen.

Maar naast de bepaling van de botdensiteit is dit meettoestel ook bijzonder geschikt om de lichaamssamenstelling te bepalen inzake vetmassa en vetvrije massa.

Bijkomend voordeel ten opzichte van de huidplooiemeting is dat deze analyse zeer gedifferentieerd kan gebeuren tussen de verschillende lichaamscompartimenten.

Hierdoor kunnen er gerichte trainingsprogramma's opgesteld worden wanneer er bepaalde onevenwichten zouden bestaan.

Een DEXA-meting wordt liggend uitgevoerd met een verwaarloosbare hoeveelheid röntgenstraling en is niet invasief. Een onderzoek duurt maximaal 15 minuten en kan nadien uitvoerig besproken worden met de sportdiëtist.



4

Kostprijs

- Uitgebreide huidplooimeting: 35 euro
Indien er een intake (voedingsanamnese + opmaak voedingsplan) werd gepland, zit dit standaard verwerkt in de raadpleging.
- DEXA-meting: 50 euro

5

Locatie

Sport'R - Sportmedisch Centrum AZ Delta
Brugsesteenweg 90
8800 ROESELARE

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

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

20 horizontal dotted lines for writing.

Contact

Secretariaat Sport'R

☎ 051 23 63 70

✉ sportr@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info team sportmedisch centrum

Artsen

Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn

Orthopedie

Dr. Pieter-Jan De Roo

Prof. Dr. Thomas Luyckx

Dr. Stijn Muermans

Dr. Alexander Ryckaert

Dr. Thomas Tampere

Dr. Mark van Dijk