

Meting lichaams- samenstelling

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 huidplooiemeting 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.:

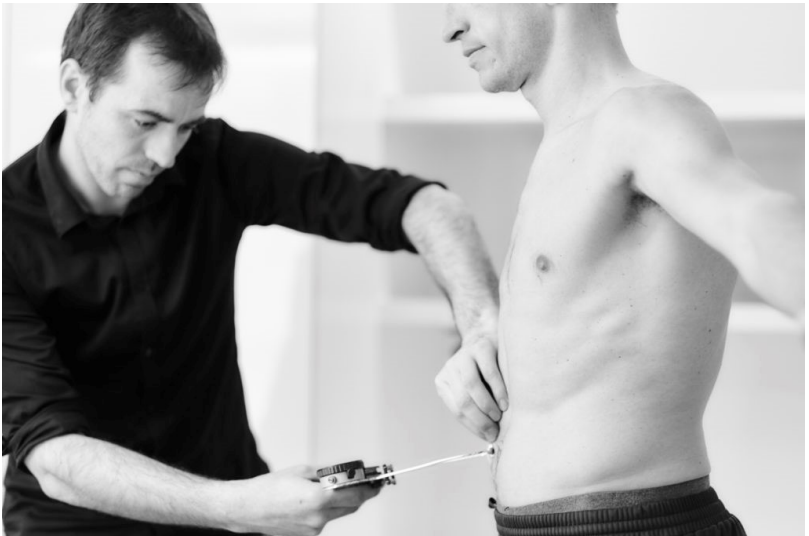
- 8-puntshuidplooiemeting volgens ISAK-methode
- DEXA-scan

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-puntshuidplooiemeting

De 8-puntshuidplooiemeting 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 huidplooiën afgenomen:

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

Via een passend algoritme kan hieruit de lichaamsamenstelling 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 huidplooiën 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.

Dit toestel meet vooral de botdichtheid om zo osteoporose of botontkalking sneller op te sporen.

En bij sporters is het 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. Een onderzoek duurt maximaal 15 minuten en kan nadien uitvoerig besproken worden met de sportdiëtist.



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 horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

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. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

Dr. Carl Verduyn