



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΤΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

ΕΑΒΑΑ-20, έκδοση 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Λιπομέτρηση με δερματοπτυχόμετρο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η λιπομέτρηση με τη μέθοδο των δερματοπτυχών χρησιμεύει στην εκτίμηση του ποσοστού σωματικού λίπους και πραγματοποιείται με τη χρήση δερματοπτυχομέτρου, με το οποίο μετράμε το πάχος δερματοπτυχών σε προκαθορισμένα σημεία της δεξιάς πλευράς, κατά συνθήκη, του σώματος. Το άθροισμα του πάχους αυτών των δερματοπτυχών εισάγεται στη συνέχεια σε εξισώσεις, οι οποίες έχουν προκύψει από τη βιβλιογραφία και οι οποίες δίνουν μια εκτίμηση της πυκνότητας σώματος. Η τελευταία εισάγεται στη συνέχεια σε άλλη εξίσωση, η οποία δίνει μια εκτίμηση του ποσοστού σωματικού λίπους.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Εξεταστής/-ρια, εξεταζόμενος/-η

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

A/α	Είδος	Λεπτομέρειες
1	Δερματοπτυχόμετρο	
2	Μετροταινία	



ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ

Δεν υπάρχουν αναλώσιμα.



ΒΗΜΑΤΑ

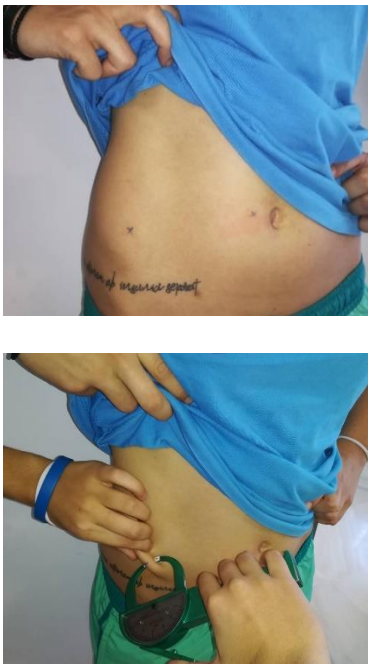
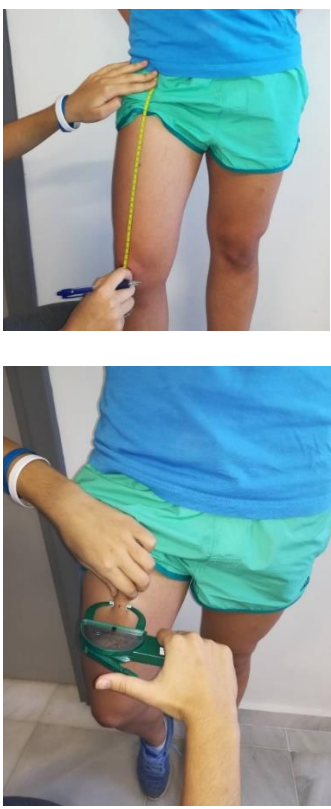
A/α	Τίτλος	Εκτελών/-ούσα	Ενέργειες
1	Προετοιμασία εξεταζόμενου/-ης	Εξεταζόμενος/-η	Προσέρχεται με ρούχα που αφήνουν ακάλυπτα τα σημεία από τα οποία θα πάρουμε δερματοπτυχές.
2	Μέτρηση πάχους δερματοπτυχών	Εξεταστής/-τρια	Μετρά το πάχος των δερματοπτυχών με βάση τη βιβλιογραφία.


ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Α/α	Τίτλος	Εκτελών/-ούσα	Ενέργειες
1	<p>Δερματοπτυχή τρικεφάλου</p> 	Εξεταζόμενος/-η	<p>Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι. Για τον προσδιορισμό του ακριβούς σημείου μέτρησης λυγίζει τον δεξιό αγκώνα σε γωνία 90°.</p>
		Εξεταστής/-τρια	<p>Τοποθετεί τη μετροταινία με την ένδειξη μηδέν στο ακρώμιο και την τεττώνει παράλληλα προς τον επιμήκη άξονα του βραχίονα για να καταλήξει στο ωλέκρανο. Σημειώνει το μέσο αυτής της απόστασης με στυλό στο δέρμα. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, τοποθετεί το δερματοπτυχομέτρο οριζόντια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>
2	<p>Δερματοπτυχή δικεφάλου</p> 	Εξεταζόμενος/-η	<p>Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι.</p>
		Εξεταστής/-τρια	<p>Τοποθετεί τη μετροταινία περιμετρικά του βραχίονα και σημειώνει το σημείο που βρίσκεται 1 cm πάνω από το σημείο μέτρησης του τρικεφάλου με στυλό στο δέρμα. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, τοποθετεί το δερματοπτυχομέτρο οριζόντια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>

3	Δερματοπτυχή μεσομασχαλιαίου	Εξεταζόμενος/-η	Στέκεται σε όρθια θέση με το δεξί χέρι λυγισμένο πάνω στο στήθος.
		Εξεταστής/-τρια	Τοποθετεί τη μετροταινία οριζόντια στο ύψος της ξιφοειδούς απόφυσης. Χρησιμοποιώντας ένα στυλό βρίσκει το σημείο όπου η μετροταινία συναντά κάθετα τη μεσομασχαλιαία γραμμή και σημειώνει το σημείο αυτό πάνω στο δέρμα. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του αριστερού χεριού 1 cm πάνω ή αριστερά από το παραπάνω σημείο. Τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο οριζόντια ή κατακόρυφα αντίστοιχα στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm..
4	Δερματοπτυχή θωρακικού	Εξεταζόμενος/-η	Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι.
		Εξεταστής/-τρια	Τοποθετεί τη μετροταινία από τη μασχαλιαία εντομή έως τη θηλή του στήθους. Σημειώνει με στυλό στο δέρμα για τους άνδρες το 1/2 της απόστασης, ενώ για τις γυναίκες το 1/3 της απόστασης. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο διαγώνια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2mm.

5	<p>Δερματοπτυχή υποπλάτιου</p> 	<p>Εξεταζόμενος/-η</p> <p>Εξεταστή/-ρια</p>	<p>Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι.</p> <p>Σημειώνει το σημείο που βρίσκεται λοξά, χαμηλά και κάτω από το τόξο που σχηματίζει η ωμοπλάτη. Ανασηκώνει την δερματοπτυχή με κατεύθυνση περίπου 45° από το οριζόντιο επίπεδο τοποθετώντας τον αντίχειρα και τον δείκτη του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο διαγώνια και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει τη μέτρηση μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>
6	<p>Δερματοπτυχή κοιλιακού</p> 	<p>Εξεταζόμενος/-η</p> <p>Εξεταστής/-τρια</p>	<p>Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι.</p> <p>Τοποθετεί οριζόντια τη μετροταινία στο ύψος του ομφαλού και σημειώνει με στυλό το δέρμα 2 cm δεξιά από τον ομφαλό. Ανασηκώνει την δερματοπτυχή τοποθετώντας τον αντίχειρα και τον δείκτη του αριστερού χεριού σε απόσταση 1 cm πάνω από το σημείο που προσδιορίστηκε παραπάνω, τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο οριζόντια στο σημείο αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>

<p>7</p> <p>Δερματοπτυχή υπερλαγόνιου</p> 	<p>Εξεταζόμενος/-η</p> <p>Εξεταστής/-τρια</p>	<p>Στέκεται σε όρθια θέση με τα χέρια χαλαρά στο πλάι ή λίγο ανοικτά για να μην εμποδίζουν τον εξεταστή.</p> <p>Σημειώνει με στυλό στο δέρμα το σημείο όπου η μεσομασχαλιαία γραμμή συναντά την πρόσθια λαγόνια ακρολοφία. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, ακολουθώντας την ανατομική γραμμή του υποδόριου ιστού, που έχει μια κλίση 45° από πάνω αριστερά προς κάτω δεξιά ως προς το οριζόντιο επίπεδο. Τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο διαγώνια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>
<p>8</p> <p>Δερματοπτυχή μηριαίου</p> 	<p>Εξεταζόμενος/-η</p> <p>Εξεταστής/-τρια</p>	<p>Ακουμπά σε σταθερό έδρανο ρίχνοντας το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι. Στηρίζει το δεξί πόδι χαλαρά στο έδαφος με το γόνατο ελαφρά λυγισμένο.</p> <p>Τοποθετεί τη μετροταινία με την ένδειξη μηδέν στον βουβωνικό σύνδεσμο και την τεντώνει μέχρι το άνω μέρος της επιγονατίδας, παράλληλα προς τον επιμήκη άξονα του μηρού. Σημειώνει το μέσο αυτής της απόστασης με στυλό στο δέρμα. Ανασηκώνει τη δερματοπτυχή τοποθετώντας τον αντίχειρα και τον δείκτη του αριστερού χεριού 1 cm πάνω από το παραπάνω σημείο, τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο οριζόντια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.</p>

9	Δερματοπτυχή γαστροκνήμιου		Εξεταζόμενος/-η	Στηρίζει σε σταθερό έδρανο το δεξί πόδι, λυγισμένο σε γωνία 90°, ρίχνοντας το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι.
			Εξεταστής/-τρια	Τοποθετεί την μετροταινία περιμετρικά της κνήμης έτσι ώστε να βρει τη μέγιστη περιφέρεια του γαστροκνήμιου. Σημειώνει με στυλό στο δέρμα το σημείο που βρίσκεται πίσω από το οστό της κνήμης. Τοποθετεί το δερματοπτυχόμετρο οριζόντια στο σημείο που προσδιορίστηκε νωρίτερα και αφήνει απαλά τον μοχλό του. Καταγράφει την ένδειξη του δερματοπτυχομέτρου μετά από 2 s με ακρίβεια 0,2 mm.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Σχετική βιβλιογραφία βρίσκεται στο Mendeley. Ζητήστε πρόσβαση από την Αμαλία Φραγκιαδάκη (email: amaliafragiadaki@gmail.com).

Δημιουργήθηκε από	Αμαλία Φραγκιαδάκη, Ελένη Σεμαλιτιανού
Ελέγχθηκε από	Βασίλη Μούγιο
Ημερομηνία	28 Ιανουαρίου 2019