АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ

За допомогою антропометрії отримують об'єктивні дані про найважливіші морфологічні параметри тіла (зріст, масу тіла, довжину кінцівок та ін.), а також про деякі функціональні ознаки (життєву ємність легень, дихальний розмах грудної клітини, силу окремих груп м'язів). Антропометричні вимірювання доповнюють і уточнюють дані зовнішнього огляду, дають можливість точніше визначити рівень фізичного розвитку досліджуваного. Повторні антропометричні виміри дозволяють стежити за динамікою фізичного розвитку і враховувати його зміни при систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. При цьому велике значення мають функціональні показники фізичного розвитку, які помітно змінюються при зростанні або зменшенні тренованості, перевтомі, після перенесених захворювань і т. д. При проведенні антропометричних досліджень треба користуватися тільки спеціальним, стандартним, перевіреним інструментами і дотримуватися уніфікованої методики вимірювань. Дослідження слід проводити в ранкові години, бажано натщесерце в один і той же час (що важливо для повторних вимірів) в окремому, теплому приміщенні з хорошим освітленням.

Досліджуваний повинен бути роздягнений до білизни.

Охватні розміри тіла людини вимірюються сантиметровою стрічкою, площина якої розташовується паралельно площини тіла, а її нульова поділка знаходиться попереду випробуваного.

Зріст (довжина тіла) – висота верхівкової точки над площиною опори (висота фігури у вертикальному положенні від маківки до п’ятки).

Вдома зріст можна виміряти за наступними діями (за допомогою помічника):

- босоніж встаньте спиною до стіни.
- опустіть руки вздовж тіла, розправте плечі, випряміть спину.
- ноги повинні бути випрямлені, п'ятки зімкнуті.
- тримайте голову прямо і дивіться перед собою.
- лопатки, виступаючі частини сідниць і п'яти повинні стосуватися стіни.
- після прийняття потрібного положення, помічник встановлює прямокутний трикутник однією стороною (катет) по верхній точці голови, приминаючи при цьому волосся, а другу стороною (катет) притискає до стіни. За відсутністю прямокутного трикутника використовують книгу, рівну дощечку тощо.

- на рівні нижньої сторони по горизонталі трикутника (дощечки) помічник ставить відмітку олівцем на стіні.
- за допомогою рулетки виміряти відстань від підлоги до позначки.

Зверніть увагу. Вимір росту слід проводити з ранку - до вечора зріст людини може зменшуватися на 2-3 см. Це пов'язано з перебуванням у вертикальному положенні і навантаженням на хребет, що зумовлює зменшення відстані між хребцями.

Вага тіла – індикатор стану здоров’я. У домашніх умовах зважування здійснюється на підлогових вагах (електронних або механічних):

- для найбільш точних результатів зважування слід проводити вранці, натщесерце, після відвідування туалету.
- при зважуванні мати на собі мінімум одягу (нижня білизна).
- встати на ваги так, щоб ноги були розташовані симетрично по відношенню до центру ваг.

Пульс. Зміни артеріального тиску та серцебиття можуть сигналізувати про проблеми зі здоров'ям. Але щоб це помітити, необхідно регулярно слідкувати за тиском та знати, як правильно виміряти пульс.

Пульс необхідно рахувати впродовж 30 секунд, а потім помножити на 2 або впродовж 15 секунд, після чого помножити на 4.

Ритмічність пульсу визначається регулярністю пульсових хвиль, які повинні виникати через однаковий проміжок часу. Якщо проміжок часу неоднаковий, отже пульс неправильний – тобто аритмічний.

Пальпацію пульсу проводять указівним і середнім пальцями, якими помірно притискують артерію до внутрішнього боку променевої кістки. Для їх визначення підраховують кількість пульсових хвиль.

Як правильно вимірювати пульс:

1. Покладіть руку рівно та долонею догори.
2. Іншою рукою обхопіть кисть так, щоб два або три пальці лежали на променевій артерії біля основи великого пальця.
3. Знайдіть променеву артерію. Якщо відчуєте курсову хвилю, схожу на удар чи поштовх – це вона.

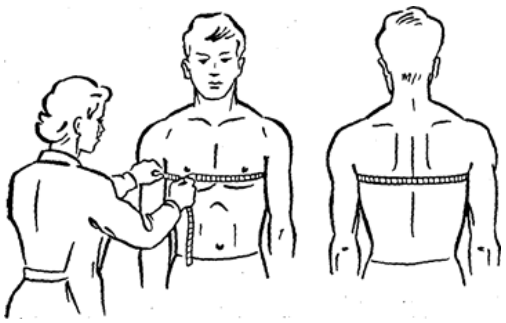
4. Порахуйте кількість ударів одним з методів, які ми описували вище і який вам найкраще підходить.

Окружність шиї_____ см; Визначаючи окружність шиї, сантиметрову стрічку накладають так, щоб ззаду вона розташовувалася в найбільш глибокому місці ввігнутості шиї, попереду - горизонтально під щитовидним хрящем.

Окружності грудної клітини

При вимірюванні окружності грудної клітини обстежуваний стоїть, відвівши руки в сторони. Вимірювальну стрічку на спині накладають під нижніми кутами лопаток, спереду: у чоловіків – на рівні сосків, у жінок - над молочними залозами, на рівні прикріплення четвертих реброві хрящів до грудини. Далі, взявши в одну руку кінці стрічки, іншою перевіряють, чи правильно вона накладена, і вимірюваний опускає руки. Вимірювання проводять в паузі при звичайному спокійному диханні, при максимальному вдиху і максимального видиху не знімаючи стрічку. Необхідно стежити, щоб при максимальному вдиху обстежуваний не підіймав плечі або не напружував м'язи, а при максимальному видиху не нахилятися вперед і не зводив плечі. Різниця в окружності грудної клітини при максимальному вдиху і видиху складає розмах або екскурсію грудної клітини. Екскурсія грудної клітини залежить від розвитку, рухливості грудної клітки і від типу дихання.

Вимірювальну стрічку на спині накладають під нижніми кутами лопаток, спереду – у чоловіків по нижньому краю близько соскових гуртків, у жінок – над молочними залозами, на рівні прикріплення четверте реброві хрящів до грудини (середньо-груднина точка). Вимірювання проводять в паузі при звичайному спокійному диханні,) _____ см;



Окружність грудної клітини при максимальному вдиху _____ см; Увага: не піднімати плечі, не напружувати м'язи !!!

Окружність грудної клітини при максимальному видиху _____ см; Увага: не нахиляти тулуб вперед і не зводити плечі.

Окружність талії _____ см; Вимірюючи окружність талії, стрічку накладають горизонтально в найвужчому місці талії або на 3-4 см вище гребнів клубових кісток.