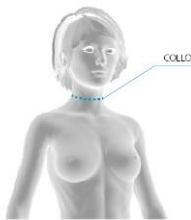


GUIDA MISURAZIONI CIRCONFERENZE

Muniti di un metro da sarta e segui le istruzioni di seguito riportate inserendo i dati in cm nella tabella sottostante. Effettua tutte le misurazioni (peso, altezza, circonferenze) scalzo indossando soltanto biancheria intima. Registrare le circonferenze degli arti del lato preponderante (dx o sx). Per alcune misurazioni dovrai farti aiutare da un altro operatore.

1. **ALTEZZA.** Bloccare il metro ad una parete verticale (muro) calcolando un metro da terra. Scalzo, i piedi poggiano su una superficie piana (pavimento) formando un angolo di 60° tra loro, testa guarda avanti, le braccia pendono ai lati del corpo con il palmo delle mani rivolto verso le cosce. Scapole e natiche devono essere a contatto con la superficie verticale dove è stato apposto il metro. Utilizza un oggetto piano e rigido al di sopra del capo per individuare il punto di massima altezza ed effettuare la lettura.
2. **PESO.** Registrare preferibilmente al mattino a digiuno.
3. **COLLO.** Applicare il metro subito al di sotto della prominente laringea (“Pomo d’Adamo”). Non è necessario che il metro sia disposto orizzontalmente.



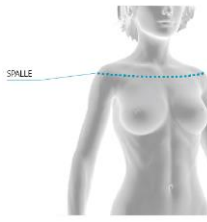
4. **BRACCIO.** Posizione eretta, con gomito flesso di 90°, localizza il punto medio tra il processo acromiale della scapola e la punta del gomito segnandolo a penna. Effettua la misurazione nel punto individuato dopo aver riportato le braccia ai lati del corpo.



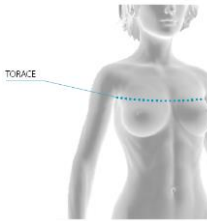
5. **BRACCIO CONTRATTO.** Stessa procedura precedente ma mantieni il braccio flesso a 90° e rileva la misurazione nei 5 secondi successivi alla contrazione del bicipite.



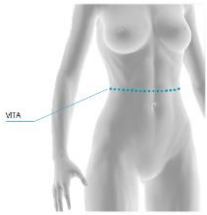
6. **SPALLE.** Posizione eretta, sguardo avanti, piedi distanti circa 5 cm, le braccia pendono ai lati del corpo. Il metro deve essere sistemato in corrispondenza della protuberanza massima del muscolo deltoide. La misurazione viene effettuata al termine di una normale espirazione.



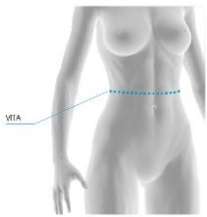
- 7. TORACE.** Posizione eretta, sguardo avanti, piedi leggermente divaricati e braccia leggermente abdotte per permettere il passaggio del metro attorno al torace. Per localizzare il punto poni il dito indice sulla clavicola e il pollice sul sottostante I spazio intercostale. L'indice rimpiazza il pollice che viene abbassato al II spazio. Procedi in tal modo fino a raggiungere la IV costola e marca il punto individuato.



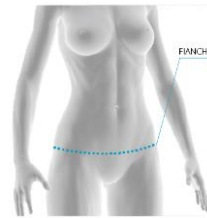
- 8. VITA.** Posizione eretta, piedi uniti, addome rilassato, braccia pendenti ai lati del corpo. La misurazione viene effettuata al termine di una normale espirazione.



- 9. OMBELICALE:** Posizione eretta, piedi uniti, addome rilassato, braccia pendenti ai lati del corpo. La misurazione viene effettuata a livello dell'ombelico al termine di una normale espirazione.



- 10. FIANCHI.** Posizione eretta, piedi uniti, addome rilassato, braccia pendenti ai lati del corpo. Misurazione della circonferenza massima dei glutei.



- 11. COSCIA PROSSIMALE.** Misurazione immediatamente al di sotto del solco gluteo.



12. COSCIA MEDIALE. Punto medio tra la piega inguinale e il margine prossimale della rotula.



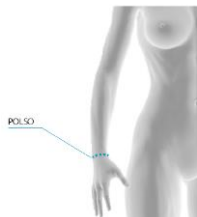
13. COSCIA DISTALE. Immediatamente al di sopra degli epicondili femorali (circa 4 dita del palmo di mano chiuso al di sopra della punta del ginocchio).



14. POLPACCIO MEDIALE. Posizione eretta, piedi distanti circa 20 cm. Misura la circonferenza massima del polpaccio.



15. POLSO. Posizione eretta, braccio flessa leggermente tenendo il palmo della mano rivolto anteriormente verso l'alto.



16. CAVIGLIA. Posizione eretta, misura la circonferenza prossimale ai malleoli.



	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
PESO											
ALTEZZA											
COLLO											
BRACCIO											
BRACCIO CONTRATTO											
SPALLE											
TORACE											
VITA											
OMBELICALE											
FIANCHI											
COSCIA PROSSIMALE											
COSCIA MEDIALE											
COSCIA DISTALE											
POLPACCIO MEDIALE											
POLSO											
CAVIGLIA											

	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
PESO											
ALTEZZA											
COLLO											
BRACCIO											
BRACCIO CONTRATTO											
SPALLE											
TORACE											
VITA											
OMBELICALE											
FIANCHI											
COSCIA PROSSIMALE											
COSCIA MEDIALE											
COSCIA DISTALE											
POLPACCIO MEDIALE											
POLSO											
CAVIGLIA											