

SOP: Kaliper Messung (nach Parizkova)

Version 1.0 vom 24.10.2012

1	Materialien	1
2	Vorbereitungen	1
3	Durchführung	2
4	Nachbereitung und Auswertung	3

1 Materialien

- Kaliperzangen
- Waage
- Bogen
- Stift
- Lineal, Maßband
- Desinfektionsmittel

2 Vorbereitungen

Da der/die Proband/-in ohne T-Shirt und Hose (nur Unterhose und BH- ggf. auch ohne BH) gemessen wird, sollte der Messplatz abtrennbar (z.B. durch einen Vorhang oder Krankenhausschirm) sein

3 Durchführung

- Gewicht messen (falls Proband direkt vorher etwas gegessen hat, 1kg vom Gewicht abziehen)

Messposition

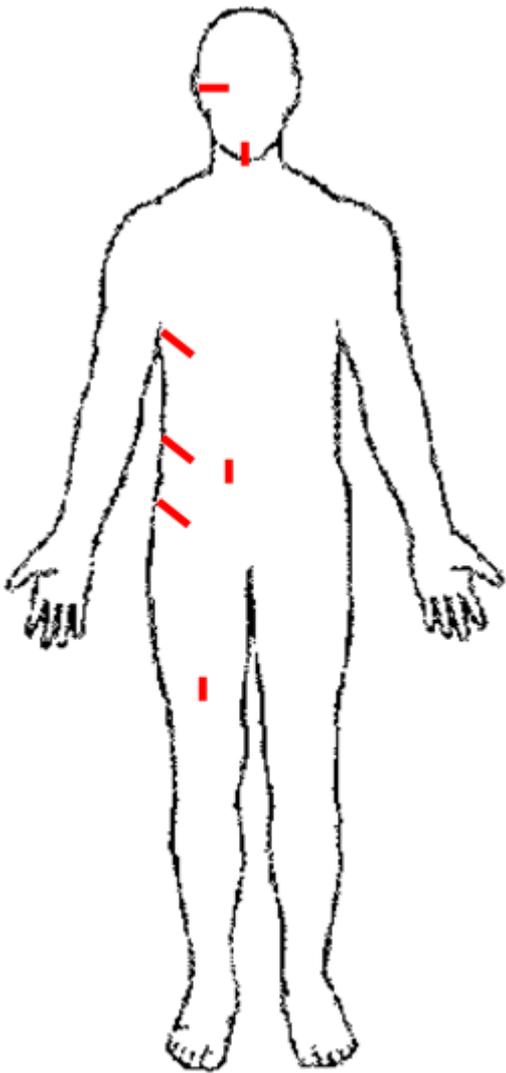
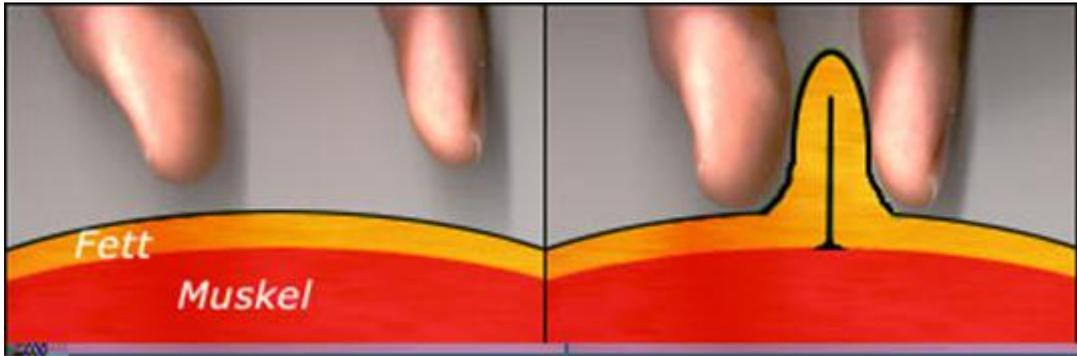
- Aufrechte Körperhaltung
- beide Arme neben dem Körper
- keine Anspannung (immer wieder Bescheid geben und beobachten, ob der Proband die Muskulatur anspannt → führt zu verfälschten Ergebnissen)
- Zur Standardisierung wird immer auf der rechten Seite gemessen → Messung wenn möglich immer von demselben Untersucher durchführen lassen
- mit der linken Hand die Falte zwischen Daumen und Zeigefinger anheben, mit der
- Kaliper ansetzen und langsam loslassen (etwa 3-5 s) bis die Werte in etwa stabil bleiben
- Jede Falte zwei Mal messen und den Mittelwert berechnen (einen Durchgang komplett messen und dann erst zweiten Durchgang starten)

- Sollten die zwei Messungen mehr als ca. 0.8- 1.0mm voneinander abweichen, muss eine dritte Messung durchgeführt werden. Dann die meist abweichenden Werte streichen

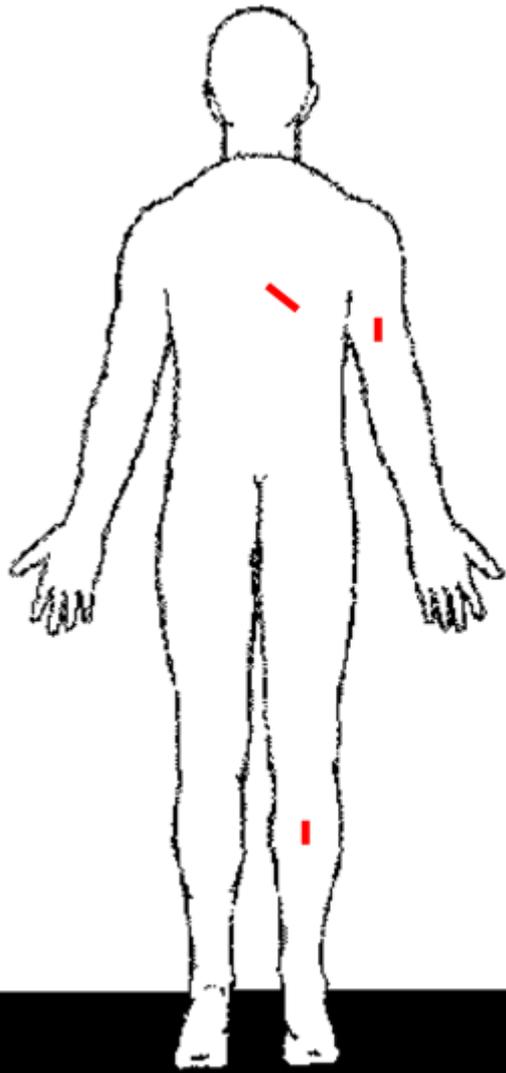
4 Nachbereitung und Auswertung

Nach der Messungen, die Kaliperzangen desinfizieren

Messpunkt	Beschreibung
Mundboden	Unter dem Zungenbein (Hautfalte senkrecht/vertikal, Kopf leicht angehoben)
Tragus	An der Wange unter der Schläfe (Hautfalte horizontal/quer, auf der Linie zwischen Tragus und Nasenloch)
Axillarrand	Auf der Brustmuskulatur auf der vorderen Axillarfalte (Hautfalte schräg im Verlauf der Grenze des m.pectoralis major)
10.Rippe	Auf dem Brustkorb in Höhe der 10.Rippe auf dem Kreuzungspunkt mit der vorderen Axillarlinie (Hautfalte im Rippenverlauf)
Bauch	Auf dem Abdomen (Hautfalte senkrecht, nach dem ersten Viertel der Verbindungslinie zwischen Bauchnabel und Spina iliaca anterior superior (vorderen Darmbeinstachel))
Hüfte	auf dem Kreuzungspunkt der Crista iliaca (Darmbeinkamm) mit der vorderen Axillarlinie (Hautfalte im Verlauf des Randes von ilium – suprailiac)
Scapula	Auf dem Rücken unterhalb von des Scapulawinkels (Hautefalte schräg im Rippenverlauf)
Triceps	In der Mitte der Rückfläche des Oberarmes (zwischen Acromion und Ellenbogen) über dem m.trizeps brachii (Hautfalte vertikal)
O.schenkel	Auf dem Oberschenkel 4-5cm oberhalb der Patella (Kniescheibe) (Hautfalte vertikal, Bein leicht gebeugt (Ferse hoch heben))
Kniekehle	Auf der Wade 5cm unterhalb der Kniekehle (Hautfalte vertikal, Bein leicht gebeugt)



Front



Back

- Die Werten in eine Excel Tabelle eintragen, dann werden die Mittelwerte für die einzelnen Messpunkte, die Summe der Messpunkte und der Fettanteil in kg und % automatisch berechnet

Datum	Name	Gewicht
01.01.1111	Proband 1	70
Messpunkt	Messungen	Mittelwerte
Mundboden	8.4	
	8.2	8.30
Tragus	4.6	
	4.8	4.70
Axillarrand	14.4	
	14.2	14.30
10. Rippe	12.8	
	12.8	12.80
Bauch	25.0	
	25.6	25.30
Hüfte	24.6	
	24.2	24.40
Scapula	16.2	
	16.8	16.50
Triceps	16.0	
	16.0	16.00
O.schenkel	12.4	
	12.2	12.30
Kniekehle	5.0	
	5.4	5.20
Summe der 10 Messpunkte		139.80
Auswertung	%Fett	23.7

71kg minus 1kg (Nach dem Essen)