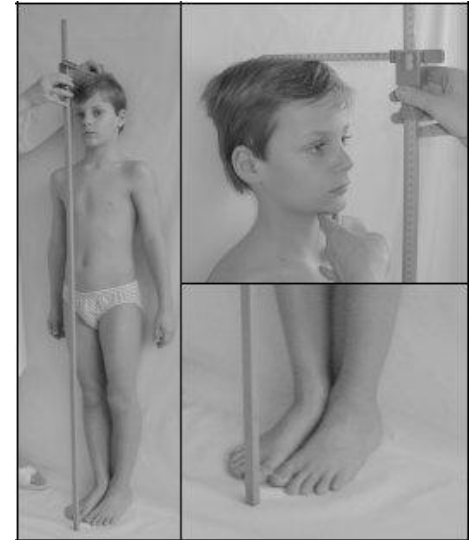


ANTROPOMETRIA

Klejda Tani, PhD

- Somatometria
 - Matjet e regjoneve individuale dhe proporcione të trupit të njeriut në përputhje me procedurat të përcaktuara, profesionale dhe specifike
- Pika antropometrike
- Dimensionet antropometrike
 - Distanca midis dy ose më shumë pikave antropometrike

- Gjatesia e trupi
 - distanca e pikes me te larte te kokes nga toka
- Pesha e trupit
- Indeksi i Brocas
 - Pesha maksimale e rekomanduar per nje gjatesi te caktuar $\rightarrow \{g \text{ gjatesia ne cm} - 100\}$
- Indeksi i Brocas i modifikuar $\rightarrow \{p - (g - 100)\} *$
 - * g(gjatesia), p(pesha)



Body Mass Index (BMI)

- Lidhje midis peshes trupore (kg) dhe gjatesise ne katror (cm)
- $BMI = p / c^2$ {p- pesha e trupit ne kg , c²- gjatesia e trupit ne katror}

Kategoria	Mashkull BMI	Femer BMI
Nenpeshe e madhe	x – 18,4	x – 17,4
Nenpeshe	18,5 – 19,9	17,5 – 18,4
Normale	20,0 – 24,9	18,5 – 23,9
Mbipeshe	25,0 – 29,9	24,0 – 28,9
Obezitet 1.	30,0 – 34,9	29,0 – 33,9
Obezitet 2.	35,0 – 39,9	34,0 – 38,9
Obezitet 3.	40,0 – x	39,0 – x

Waist-Hip Ratio (WHR)

- perdoret si tregues i shperndarjes se yndyres $WHR = \frac{\text{perimetri i belit (cm)}}{\text{perimetri i ijeve (cm)}}$

Kategoria	Mashkull WHR	Femer WHR
Me teper Periferike	$x - 0,84$	$x - 0,74$
Ekuilibruar	$0,85 - 0,89$	$0,75 - 0,79$
Me teper Centrale	$0,90 - 0,94$	$0,80 - 0,84$
Centrale (e rezikuar)	$0,95 - x$	$0,85 - x$

Matja e perimetrit dhe gjatesise se gjymtyreve

Gjatesia e gjithe gjymtyres se sipërme

- Matja behet ne kembe ose ulur, gjymtyret jane te lirshem anash trupit
- Matet distanca nga acromion deri te maja e gishtit te tretë



Gjatesia e krahut dhe parakrahut

- Matet distanca nga acromion deri ne processus styloideus radii



Gjatesia e krahut

- Matet distanca nga acromion deri ne epicondylus lateralis humeri



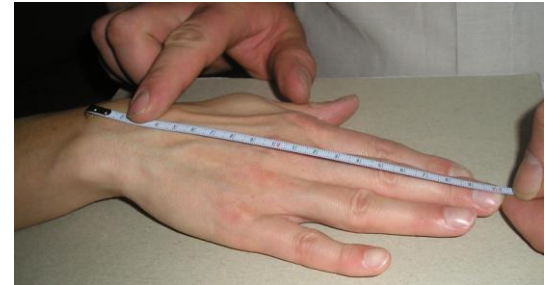
Gjatesia e parakrahut

- Matet distanca nga olecranon deri ne processus styloideus ulnae



Gjatesia e dores

- Matet distanca nga lidhja midis processus styloideus radii dhe ulnae deri ne fund te gishtit te trete



Perimetri i relaksuar i krahut

- Matja kryhet mbi perimetrin me te madhe te krahut, kur dora eshte e lirshme



Perimetri i krahut gjate tkurrjes se muskujve

- Matja kryhet gjate tkurrjes maksimale izometrike te flektoreve dhe ekstensoreve
- art.glenohumeral 90° abduksion dhe art.cubiti ne 90° fleksion



Perimetri i parakrahut

- Matja kryhet ne perimetrin me te madhe, te 1/3 e siperme e parakrahut



Perimetri i kycit

- Matja kryhet rreth dy processus styloideus ulnae dhe radii

Perimetri rreth kokakave te metakarpeve



Gjatesia e gjithe gjymtyres se poshtme

- A. Funktionale – matja nga SIAS deri ne malleolus medialis
- B. Anatomike – matja nga trochanter major deri ne malleolus lateralis
- C. Matja nga kerthiza deri ne malleolus medialis



Gjatesia e kofshes

- Matja nga trohanter major deri ne pjesen e jashtme te gjurit



Gjatesia e kembes

- A. Matja nga koka e fibules deri ne malleolus lateralis
- B. Matja nga pjesa e jashtme e gjurit deri ne malleolus lateralis

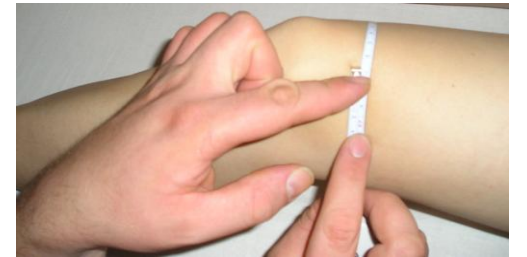


Perimetri i kofshes

- ne nje lartesi prej 15 cm nga patela – te rriturit
- ne nje lartesi prej 10 cm - per femijet
- mbi gjurin nepermjet mm.vasti dhe m.quadriceps femoris



Perimetri i Gjurit matet rreth pateles



- Perimeter siper tuberositas tibiae



- Perimetri i pulpes matet mbi perimetrin me te madhe te pulpes



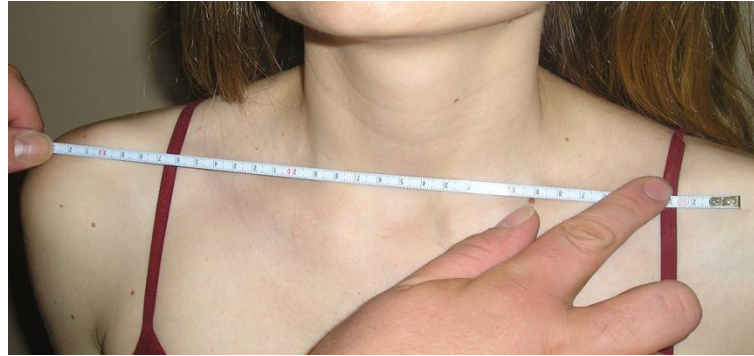
- Perimetri i kycit matet rreth dy maleolave



Matja e perimetrit te trungut

Gjeresia Biakromiale (gjeresia e shpatullave)

- Distanca lineare e akromioneve



Gjeresia e kraheve

- distanca lineare midis dy gishtave te medhejne

Gjeresia e pelvisit

- Largesia bikristale
- Largesia bispinale
- Largesia bitrohanterike

Perimetri i gjoksit

- mezosternale
- xifosternale

Amplituda e frymemarrjes:

- Matet 3x gjate inspирimit maksimal dhe ekspirimit maksimal (min. 5cm)

Perimetri i belit

- Vendoset metri rreth planit horizontal ne lartesis e kerthizes

Perimetri i ijeve

- Vendoset metri rreth trochantereve te art.koksofemoral