

راهنمای اندازه گیری دور کمر

برای اندازه گیری دور کمر در ابتدا فرد باید بایستد و دو دست خود را در دو طرف بدن آزاد قرار دهد. محل تقاطع خط عمودی میانی (خط پهلو که از زیر بغل تا لبه بالایی استخوان لگن ادامه مییابد) در محل مربوط به آخرین دنده قفسه سینه و لبه فوقانی استخوان لگن خاصره (یعنی محل بالای کمرست ایلیاک) سمت راست فرد را پیدا نموده و علامت زده شود و سپس دقیقاً وسط این دو نقطه با نوار اندازه گیری تعیین و علامت زده شود و نوار را روی آن قرار داده و به طور افقی به دور شکم حلقه گردد. قبل از خواندن اعداد نوار اندازه گیری، اطمینان حاصل شود که نوار تا خوردگی و چرخش نداشته باشد و به صورت مماس بر روی پوست شکم قرار گرفته است و به آن فشار نمیآورد. این نوار باید موازی سطح زمین باشد. اندازه گیری دور کمر باید در انتهای یک بازدم طبیعی تنفس، انجام شود. به طور چشمی هم میتوان به چربی شکمی یا دور کمر پی برد.

