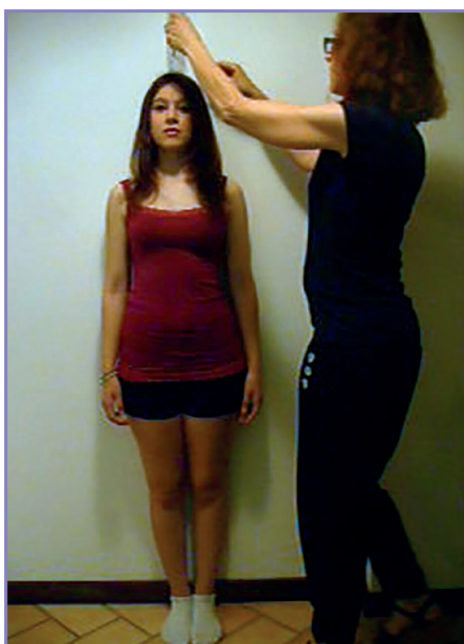
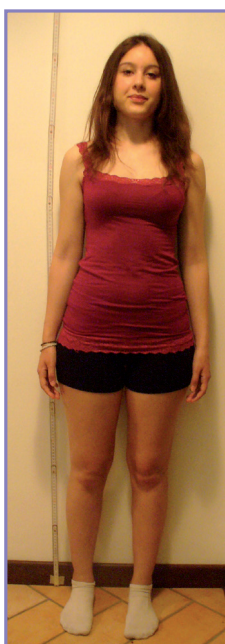


PRENDERE LE MISURE: GUIDA FOTOGRAFICA

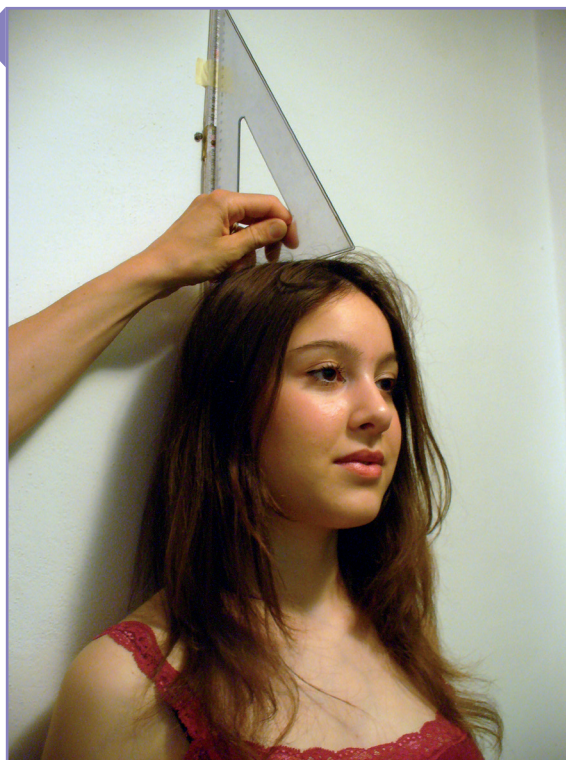
Per prendere correttamente le misure, è utile seguire i passaggi qui proposti.



Misurare l'altezza. La misura dell'altezza è di fondamentale importanza, pertanto va eseguita in modo scrupoloso. Il soggetto, rilassato e senza scarpe, è posto accanto al metro rigido sostenuto dal nastro adesivo, mentre l'operatore deve posizionarsi a lato del soggetto da misurare per collocare in modo corretto la **squadretta**.

◀ *Postura scorretta (a sinistra) e postura corretta (a destra) per la misurazione dell'altezza. Nel primo caso i piedi avrebbero dovuto essere congiunti.*

La squadretta è posta in modo tale che i lati, che formano l'angolo retto, tocchino contemporaneamente il muro e la volta cranica del soggetto.



Misurare la lunghezza del braccio. Per misurare la lunghezza del braccio e, quindi, della manica che lo veste, si utilizza il metro da sarta. La misura deve partire dal punto di intersezione del braccio con la scapola, passare sul gomito e terminare una volta raggiunta la prominenza dell'ulna a livello del polso. Durante la misura, il braccio soggetto a misura deve essere tenuto piegato a 90°, mentre il polso tenuto chiuso e appoggiato al grembo.



Misurare la circonferenza torace. Per misurare la circonferenza torace, si impiega il metro da sarta. La misurazione è da eseguire quando il soggetto è in posizione eretta e respira normalmente. Il metro deve passare sopra le scapole e sotto le ascelle.



Misurare la circonferenza seno. La misurazione della circonferenza seno è da eseguire con il soggetto in posizione eretta, mentre respira normalmente. Il metro da sarta deve essere posizionato nel punto di massima sporgenza del seno e passare sotto le ascelle.

Misurare la circonferenza vita. La misura della circonferenza vita (tra l'anca e le costole) è da rilevare quando il soggetto è in posizione eretta, con l'addome rilassato, e respira normalmente.





Misurare la circonferenza bacino.

La misura della circonferenza bacino è da rilevare quando il soggetto è in posizione eretta, ponendo il metro da sarta tutto intorno al bacino.