

Retik-mittausohjeet

Oranssi ja neliö = pituus

Sininen ja ympyrä = ympärysmitta

Kaikki mitat tulee ottaa, kun asiakas seisoo rennosti, paino molemmilla jaloilla (poikkeuksena WS, jolloin mitta otetaan, kun asiakas istuu). Pidä huolta, että asiakas ei jännitä lihaksiaan tai yliojenna polviaan. Kaikki mitat tulee ottaa paljaalta iholta ja merkitä ylös senttimetreinä (cm) millimetrin (mm) tarkkuudella. Asiakkaan iholle on hyvä merkitä mittausmerkinnät vesiliukoisella kynällä tarkkojen mittauksien mahdollistamiseksi. Mittanauhan tulee olla tiiviisti ihoa vasten, mutta ei saa puristaa (ks. kuva 1).



Kuva 1A



Kuva 1B

Tarvittavat välineet:

mittanauha

kaksi pitkää apukuminauhaa (vyötärölle ja nivustaipeeseen reiden ympärille)

vesiliukoinen kynä

Mittauksen vaiheet:

1. **W** Solmi apukuminauha tai muu nauha vyötärön kapeimpaan kohtaan ja mittaa ympärysmitta. Jätä nauha koko mittauksen ajaksi (kuva 2).



Kuva 2A



Kuva 2B



Kuva 2C

2. **AS** Mittaa ympärysmitta 10 cm vyötärömitan alapuolelta. Merkitse apupisteet kynällä tarkan mittaustuloksen saamiseksi.

3. **WS** Asiakas istuu kovalla, tasaisella alustalla. Mittaa pystysuorassa linjassa alustalta vyötärön korkeudelle (kuva 3).



4. **WW** Ota mitta vyötärönauhasta edestä jalkojen välistä vyötärönauhaan taakse. Mitan tulee olla miellyttävän tuntuinen, ei liian tiukka.

5. **L/R 1** Solmi apukuminauha nivustaipeeseen reiden ympärille. Jätä nauha koko loppumittauksen ajaksi. Mittaa ympärysmitta suorassa linjassa reiden ympäri (kuva 4).



6. **L/R 6** Piirrä kynällä merkki polvilumpion keskelle ja ota mitta pisteestä suoraan ylöspäin nivustaipeen apukuminauhaan (kuva 5).



7. **L/R 2** Jaa L/R 6 -mittaustulos kahdella ja mittaa ympärysmitta suorassa linjassa reiden ympäri puolivälistä mittaustulosta. Esimerkki: jos L/R 6 -mitta on 36 cm, ota L/R 2 -mitta 18 cm polvilumpiomerkin yläpuolelta.

8. **L/R 3** Ympärysmitta polvilumpion keskikohdalta.

9. **L/R 8** Piirrä kynällä merkki nilkan etuosaan, nilkan kapeimpaan kohtaan. Ota pystysuora mitta polvilumpiomerkestä nilkan etuosan merkkiin.
10. **L/R 5** Nilkan ympärysmitta (nilkan kapein kohta).
11. **L/R 4** Piirrä kynällä merkki pohkeen paksuimpaan kohtaan. Ota ympärysmitta suorassa linjassa pohkeen ympäri.
12. **L/R 7** Ota pystysuora mitta polvilumpiomerkestä pohkeen paksuimman kohdan merkkiin.
13. **WK** Ota pystysuora mitta polvilumpiomerkestä vyötärön apukuminauhaan.