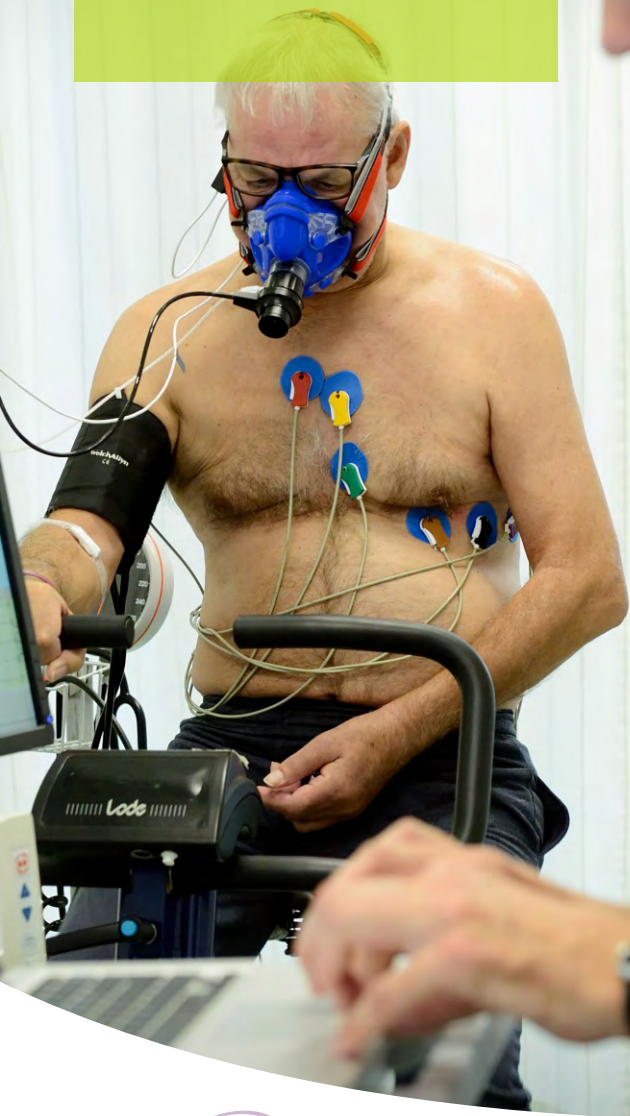


Inspanningstest



Het doel van de inspanningstest is te meten hoe goed uw conditie is. Daarnaast kijken we nauwkeurig hoe het met hart, longen en spieren gaat tijdens inspanning. Zo weten we of u zich veilig en verantwoord kunt inspannen. De inspanningstest vormt een basis voor het opstellen van een trainingsschema, het optimaliseren van een bestaande training of het adviseren over verdere behandeling. Na ongeveer drie maanden kunnen we opnieuw een inspanningstest afnemen. We kijken dan hoeveel u vooruit bent gegaan en passen de trainingen hier weer op aan.

Uitvoering van de inspanningstest

Tijdens de inspanningstest gebruiken we een (lig)fiets, handbike/arm-ergometer of loopband. Na een rustmeting en een warming-up, vragen we u om zo lang mogelijk tegen een toenemende weerstand te fietsen of te lopen, tot u zo uitgeput bent dat u niet meer verder kunt. De volgende meetinstrumenten gebruiken we om informatie over uw inspanning te verzamelen:



Ademgasanalyse

Om uw ademhaling te meten, krijgt u een masker over neus en mond, dat verbonden is met de computer. U kunt ongestoord in- en uitademen, terwijl we meten hoeveel lucht u inademt en hoeveel zuurstof uw lichaam daarbij opneemt.

Electrocardiogram (ECG)

Met het ECG wordt de activiteit van het hart geregistreerd. Door middel van tien elektroden, die we op het bovenlichaam plakken, houden we gedurende de hele test de hartslag nauwkeurig in de gaten. Soms gebruiken we in aanvulling daarop een borstband.

Hoe kunt u zich voorbereiden op de inspanningstest?

- Om de test goed te laten slagen, is het belangrijk dat u in het uur voor de meting niet te zwaar gegeten heeft of koffie gedronken heeft.
- Het is belangrijk dat u goed uitgerust aan de test begint en vooraf geen grote inspanningen heeft gedaan, zoals fietsen, hardlopen of andere sporten.
- Om het voor uzelf zo comfortabel mogelijk te maken, kunt u sportkleding en goede (sport)schoenen aantrekken.
- In verband met de elektroden voor het ECG op het bovenlichaam, draagt u tijdens het fietsen in principe niet uw shirt. Een hemdje en/of sport(beha) biedt uitkomst.
- U zult zich behoorlijk inspannen tijdens de test. Na de test is er gelegenheid om u op te frissen of te douchen, neem hiervoor de nodige spullen (inclusief schone kleding) mee.
- Wanneer uw kind een inspanningstest ondergaat, bent u als ouder van harte welkom om het onderzoek bij te wonen, maar uw aanwezigheid is niet strikt noodzakelijk.



Wat gebeurt er met uw testresultaten?

De sportarts analyseert meteen na de inspanningstest de resultaten en maakt hier een medisch verslag van. Dit verslag staat in uw elektronisch patiëntendossier. Zo kunnen ook uw revalidatiearts, fysiotherapeut en andere leden van het behandelteam de resultaten bekijken. Verder bespreekt de sportarts de gegevens met u en krijgt u een patiëntrapport mee, waar alles in staat. Zo kunt u op een later moment alles nog rustig bestuderen.

Kosten

De kosten van de inspanningstest vallen onder de basisverzekering en ook onder het verplicht eigen risico. Aan het onderzoek zijn voor u dus **geen** kosten verbonden (met uitzondering van het eigen risico). Een sportarts van de Sport- en Bewegiekliniek neemt de inspanningstest af binnen Heliomare. Het is mogelijk dat u een factuur krijgt via Infomedics. Deze dient u in bij uw zorgverzekeraar. U betaalt via Infomedics uitsluitend het bedrag dat uw zorgverzekeraar aan u vergoedt.

Kijk voor meer informatie op <https://sport-en-bewegiekliniek.nl/diensten/samenwerking-sbk-heliomare> of bel met de Sport- en Bewegiekliniek op T 023 525 80 80.

Meer informatie

Mocht u vragen hebben over de inspanningstest kunt u contact opnemen met het bewegingslaboratorium T 088 920 81 48.

Mocht u op de gemaakte afspraak verhinderd zijn, kunt u de afspraak tijdig afmelden op T 088 920 83 45.

Heliomare

Research & Development
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee

Postadres:

Postbus 78, 1940 AB Beverwijk
T 088 920 81 48
E R&D@heliomare.nl
www.heliomare.nl

