

Inspanningstest

Bij de sportarts

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent doorverwezen of heeft u zelf aangemeld voor een inspanningstest. In deze folder leest u meer over het doel van de test en hoe de test verloopt.

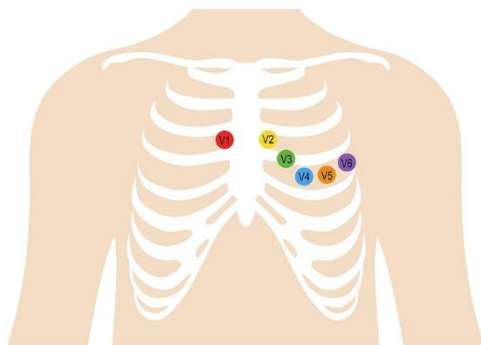
Doel

Het doel van inspanningstest is om te kijken hoe fit u bent en hoe uw hart, longen en spieren functioneren. Ook wordt er bekeken waardoor u wordt beperkt.

Vorbereiding

- Het is belangrijk om vanaf 1,5 uur voor uw afspraak geen zware maaltijden of cafeïne en koolzuurhoudende meer te nuttigen. Een licht ontbijt of lunch en water of thee mag u wel in de 1,5 uur voor de test.
- Beoefen geen zware sportactiviteiten 1-2 dagen voor de test.
- Draag comfortabele (sportieve) kleding. Neem schoenen mee waarmee u deze test kunt doen. Dit mogen gewone (dichte) schoenen zijn en/of fietsschoenen (SPD mtb).
- Tijdens de test draagt u geen shirt. Dit in verband met elektroden die op uw borst worden geplaatst voor het hartfilmpje. Zorg ervoor dat uw (sport) beha geen metalen beugels heeft.
- Gebruik voor de test geen lotion op uw romp, hierdoor blijven de elektroden niet goed zitten.
- Voor het hartfilmpje mag, indien aanwezig, het borsthaar rond de elektroden van tevoren verwijderd worden.

Zie het plaatje hieronder voor de plaats van de elektroden (stickers).



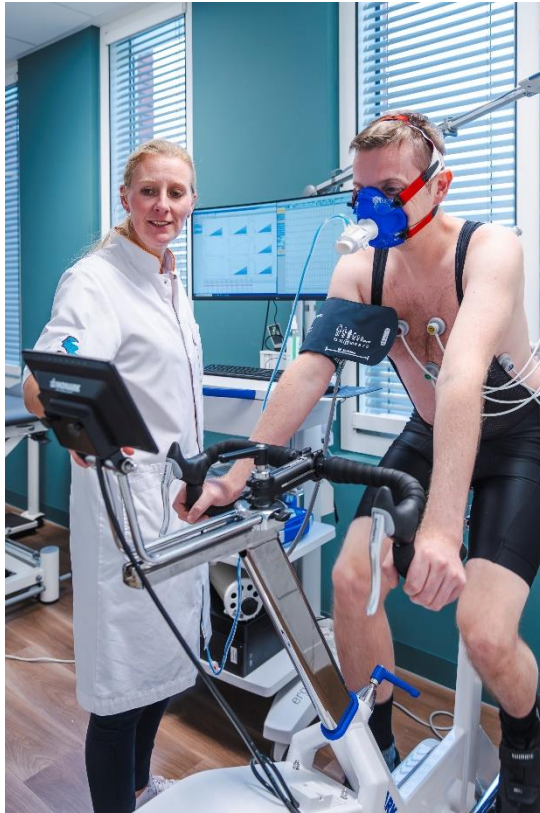
afbeelding 1: plaats van de elektroden

De inspanningstest

De inspanningstest begint met een gesprek bij de sportarts.

De sportarts kijkt naar:

- Uw klachten.
- Of de inspanningstest nodig is.
- Of u veilig aan de test kunt deelnemen:
 - Uw bloeddruk, lengte en gewicht worden gemeten.
 - Hierna wordt uw longfunctie en inhoud gemeten. U zult een aantal keer krachtig uitblazen. We doen dit met het masker die u ook op krijgt tijdens de inspanningstest.
 - Na de longfunctietest wordt een hartfilmpje (ECG) gemaakt.
- De inspanningstest is een test op een fietsergometer. Tijdens deze test krijgt u een masker op uw gezicht. Zo kunnen we de ademgassen onderzoeken. Daarnaast wordt er ook naar de activiteit van uw hart gekeken (ECG), uw bloeddruk en zuurstofgehalte (saturatie).



afbeelding 2: de inspanningstest

- De test begint met een korte rustmeting, daarna gaat u zich inspannen. De weerstand loopt hierbij langzaam op van heel licht tot heel zwaar. Dit gaat net zolang door totdat het u echt niet meer lukt om de inspanning vol te houden. Het daadwerkelijk inspannen zal ongeveer 10-15 minuten duren. Hierbij zullen alleen de laatste minuten echt heel zwaar zijn. Daarna kijken we nog 3 minuten hoe u zich van de inspanning herstelt.
- U kunt eventueel na de test douchen. Neem wel zelf een handdoek en eventueel andere douche benodigdheden mee.

Uitslag van de inspanningstest

De uitslag van de inspanningstest wordt aansluitend door de sportarts met u besproken. Samen wordt bepaald wat de beste vervolgstappen zijn.

Tot slot

Mocht u onverhoopt toch verhinderd zijn, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven via de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur, tel. (078) 652 32 70. Ook voor vragen kunt u dit telefoonnummer bellen.

Wanneer u uw afspraak te laat (minder dan 24 uur ervoor) of niet afzegt, kunt u een factuur ontvangen van €35,-. Uw zorgverzekeraar vergoedt deze kosten niet.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2025
pavo 1997