

Inspanningsanalyse



U bent naar De Hoogstraat Revalidatie verwezen voor een inspanningsanalyse van uzelf of uw kind. We informeren u over het doel van de inspanningsanalyse, de uitvoering van het onderzoek en hoe u zich erop voor kunt bereiden.

Doel

Het doel van de inspanningsanalyse is om inzicht te krijgen in de conditie: hoe functioneren hart, longen en spieren tijdens inspanning en/of hoeveel energie kost het lopen.

Uitvoering onderzoek

De inspanningsanalyse wordt uitgevoerd in het inspanningslab. We hebben daar alle apparatuur om uw conditie of die van uw kind te meten en te registreren. Eerst meten wij lengte, gewicht, lichaamssamenstelling en bloeddruk. Om de intensiteit en de ademhaling te kunnen meten tijdens de test, wordt de hartslag gemeten en wordt er een masker over de mond en neus geplaatst.

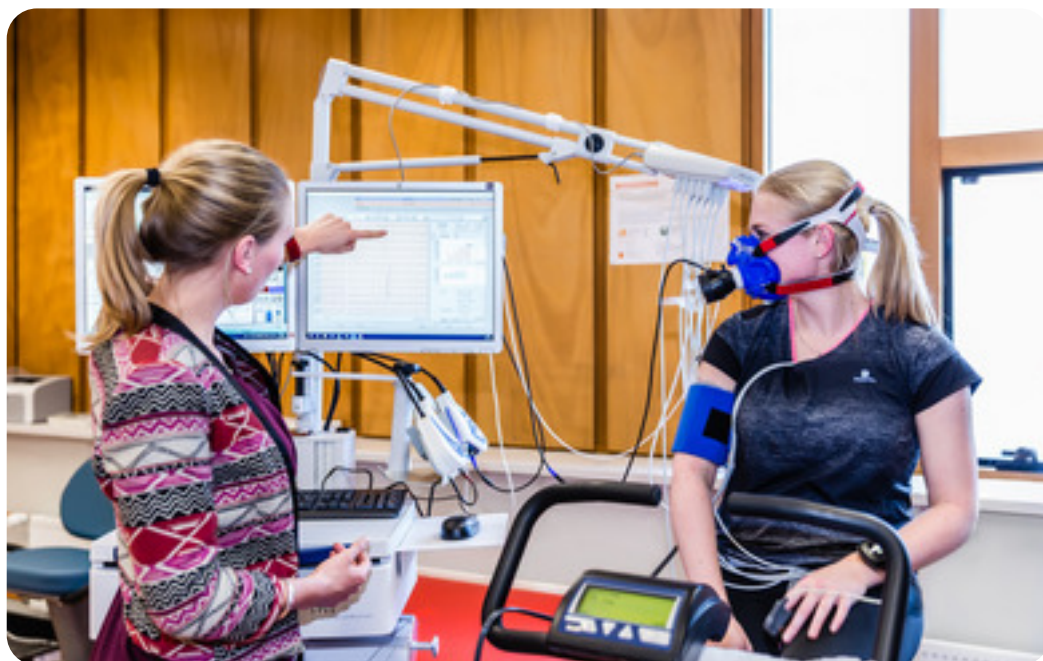
We kunnen drie verschillende analyses uitvoeren. Afhankelijk van het behandeldoel, kiest de revalidatiearts voor één van onderstaande analyses:

1. Loopenergiemeting (60 min)
2. Inspanningstest (75 min)
3. Beide (90 min)

Loopenergiemeting

We meten het energieverbruik tijdens zes minuten lopen op comfortabele loopsnelheid in de gang.





Inspanningstest

Na een warming-up van een aantal minuten op de fiets, zithometrainer of armergometer, wordt de weerstand elke minuut verhoogd totdat het niet meer vol te houden is (maximale inspanning). Wanneer u of uw kind een hart- of vaatziekte heeft of wanneer er een aantal risicofactoren aanwezig zijn, wordt de test uitgevoerd in het bijzijn van een sportarts. Dan maken we tijdens de inspanningstest ook een hartfilmpje (ECG) en meten we de bloeddruk.

Vorbereiding

- Om het energieverbruik goed te kunnen meten, is het belangrijk dat u(w kind) 1,5 uur voor de afspraak niet meer eet of drinkt, behalve water. Zorg wel voor een goede, maar lichte maaltijd tot 1,5 uur voor de test. Als de test vroeg in de ochtend plaatsvindt, zorg dan dat u(w kind) ontbeten heeft.
- Zorg dat u(w kind) uitgerust aan de analyse begint. Beoefen geen zware fysieke activiteiten de dag voor en van de analyse.
- Zorg dat u(w kind) comfortabele (sportieve) kleding aan heeft.
- Als er ook een hartfilmpje (ECG) gemaakt dient te worden, zullen er elektrodes rond het hart worden geplaatst. Bij vrouwen kan het dragen van een sport-BH prettig zijn. Bij mannen wordt het ECG met ontbloot bovenlichaam gemaakt.
- Als u of uw kind een loophulpmiddel gebruikt (bijv. een looprek of krukken), speciale schoenen of spalken, hebben we graag dat u deze meeneemt.



Meer informatie

030 256 1336

bewegingslab@dehoogstraat.nl

www.dehoogstraat.nl



Rembrandtkade 10, 3583 TM Utrecht

Uitslag van het onderzoek

De verwijzend revalidatiearts of therapeut bespreekt vervolgens met u de uitslag van de inspanningsanalyse. U ontvangt hiervoor een uitnodiging of we maken een telefonische afspraak met u.

Plaats van het onderzoek

De afspraak vindt plaats in het Inspanningslab. U wordt opgehaald bij de receptie.

Verhinderd

Als u niet op de geplande tijd kunt komen, horen wij dit graag uiterlijk 24 uur van tevoren. U kunt dit telefonisch doorgeven aan de afdeling Planning, via 030 256 1456.