

Revalidatie

Fitheidsonderzoek inspanningslab - kinderen

Je bent verwezen naar de afdeling revalidatiegeneeskunde in Amsterdam UMC, locatie VUmc voor een fitheidsonderzoek. Met deze folder willen wij je zo goed mogelijk informeren over het onderzoek.

Eerst worden de belangrijkste punten waar jij rekening mee moet houden als voorbereiding op het onderzoek vermeld. Daarna staat extra informatie over de test zelf.

Voorbereiding

- Je mag vanaf 1,5 uur voor de meting niet meer eten of drinken (water is wel toegestaan). Let op dat je daarvoor nog wel wat eet, zodat je genoeg energie hebt om alle testen uit te voeren.
- Neem loophulpmiddelen (bv een rollator), spalken, zooltjes of speciale schoenen altijd mee, ook als je deze maar af en toe gebruikt. Als je ook loopt op schoenen zonder spalken neem dan ook deze schoenen mee.
- Zorg dat je makkelijk zittende (sport)kleren en schoenen aanhebt of meeneemt.

Dag van het onderzoek

Op het afgesproken tijdstip meld je je bij receptie B op etage - 1 van de polikliniek van het Amsterdam UMC, locatie VUmc. Mocht je onverhoopt verhinderd zijn, meld dan de afspraak tijdig af.

Duur van de metingen

Het fitheidsonderzoek bestaat uit een looptest en vaak ook een fietstest. De testen nemen samen 2 uur in beslag. Wordt alleen de looptest afgenomen dan duurt de meting 1 uur.

Uitslag van het onderzoek

De kinderrevalidatiearts bespreekt met jou en/of met je ouders de uitslag van het onderzoek en de eventuele behandeling tijdens het telefonisch spreekuur of bij het volgende bezoek aan de kinderrevalidatiearts.

Contact of vragen

Je kunt van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17.00 uur contact opnemen met de polikliniek-assistent via telefoonnummer (020) 444 1180.

Buiten kantoor tijden is de polikliniek gesloten.



Doel fitheidsonderzoek

Het doel van het onderzoek in het inspanningslaboratorium is om het energieverbruik tijdens lopen (de loopefficiëntie) en/of de fitheid (het uithoudingsvermogen) in kaart te brengen.

Voor veel personen met een lichamelijke beperking kost bewegen meer energie. Dit kan komen doordat je meer energie gebruikt tijdens het lopen maar het kan ook komen doordat je niet zo fit bent, dat wil zeggen dat je een minder goede conditie hebt.

Om te kunnen achterhalen of dit bij jou het geval is meten we jouw zuurstofopname tijdens de volgende meting(en):

- Loopefficiëntie test: meting van jouw energieverbruik tijdens het lopen.
- Fietstest: meting van jouw fitheid op de fiets.

Uitvoering van de metingen



De metingen worden uitgevoerd met een apparaat dat de in- en uitgeademde lucht meet. Hiervoor wordt een kapje op je gezicht geplaatst. Het kapje houd je op bij alle metingen (zie afbeelding). Voorafgaand aan de meting wordt goed uitgelegd hoe het apparaat werkt en wat je moet doen.

1. Rustmeting

De meting begint met een rustmeting van 5 minuten op een oefenbank waarbij je naar een film kunt kijken.

2. Looptest

Na de rustmeting loop je 6 minuten over een ovaal parcours op je eigen (comfortabele) loopsnelheid.

3. Fietstest

De fietstest wordt uitgevoerd op een fietsergometer waarbij je ook het kapje weer draagt. Je begint met enkele minuten rustig fietsen. Daarna wordt de weerstand aan de fiets steeds een beetje zwaarder gezet totdat je het niet meer volhoudt om door te fietsen. Het is belangrijk dat je zo lang mogelijk doorfietst! Je wordt daarom ook flink aangemoedigd.

Veiligheid

De inspanningstest is een veilige test. De arts heeft je gescreend als er een fietstest wordt afgenomen en op de dag van de test zelf zal nog een extra screening plaatsvinden.

Wetenschappelijk onderzoek

Om onze zorg verder te verbeteren kunnen de gegevens die worden verzameld in het inspanningslab soms ook voor wetenschappelijk onderzoek worden gebruikt, bijvoorbeeld om behandelingen over grotere groepen patiënten te evalueren. Tijdens je bezoek krijg je hierover meer informatie en vragen wij je indien nodig om toestemming.

Foto's: Mladen Pikulić