

## Revalidatie

# Fitheidsonderzoek inspanningslab - volwassenen

Uw arts heeft u verwezen voor een fitheidsonderzoek naar de afdeling Revalidatie in locatie Vumc. Bij dit fitheidsonderzoek meten we welke lichamelijke inspanning uw lichaam aan kan, oftewel hoe fit u bent. Voor deze test is het gebruikelijk dat u zich inspant op een hometrainer, maar de test kan eventueel ook op een loopband of met een armergometer worden afgenomen. Door uw vitale functies, zoals hartslag, bloeddruk, het percentage zuurstof in uw bloed en uw ademhaling te meten kunnen we zien hoe uw lichaam reageert op inspanning. Om een goed zo goed mogelijk beeld te krijgen, is het belangrijk dat u zich optimaal inspant. Met deze folder willen we u nader informeren over het onderzoek en hoe u zich erop kan voorbereiden. Lees onderstaande informatie goed door.

## Vorbereiding

### Wél doen:

- Trek gemakkelijke kleding en schoeisel aan, bijvoorbeeld sportkleding.
- Eet tot maximaal 1,5 uur voor de test een goede, maar lichte maaltijd.
- Gebruikt U medicijnen? Neem die dan gewoon in, tenzij de arts die de test heeft aangevraagd, u heeft gezegd dat u dit niet moet doen. Neem uw actueel medicatieoverzicht mee. U kunt dit gratis halen bij uw apotheek.
- U kunt na de test douchen. Neem dus schone kleding en een handdoek mee.
- Soms moeten we voor het maken van een hartfilmpje bij mannen wat borsthaar wegscheren. Het is fijn als u dit zelf vast van tevoren doet.

### Niet doen:

- Draag liever geen sieraden (ook geen oorbellen).
- Gebruik op de dag van de test geen bodylotion, dan blijven de stickers van het hartfilmpje goed plakken.
- U mag de laatste 1,5 uur voor de test niet meer eten (uitgezonderd het ontbijt), koffie drinken of roken. Water is wel toegestaan.
- Span u op de dag zelf en de dag voor de test niet zwaar in. Zorg dat u uitgerust aan de test begint.



## Dag van het onderzoek

Op het afgesproken tijdstip meldt u zich bij receptie B op etage -1 van de polikliniek van het VU medisch centrum. Mocht u onverhoopt verhinderd zijn, meld dan de afspraak tijdig af.

## Duur van de metingen

Alles bij elkaar duurt de voorbereiding, het meten en het testen ongeveer twee uur. 15-20 minuten daarvan bent u aan het fietsen.

## Uitslag van het onderzoek

Na ongeveer 7 werkdagen krijgt u de uitslag van uw arts of fysiotherapeut en wordt een eventuele behandeling aan de hand van deze resultaten met u besproken.

## Uitvoering van de metingen

1. Voordat de fitheidstest bij u afgenomen wordt, meten we uw lengte en gewicht.
2. In het inspanningslab vragen we u uw bovenlichaam te ontbloten. Als u een bh draagt, mag u deze aanhouden. U krijgt daarna plakkers op het lichaam om de hartslag en het hartritme te volgen tijdens de test. Daarnaast meten we uw longfunctie.
3. Vervolgens gaat u op de fiets zitten. De metingen worden uitgevoerd met een apparaat dat de in-en uitgedemde lucht meet wanneer u zich inspant. Hiervoor wordt een mondkapje om de mond geplaatst. Hier kunt u gewoon doorheen ademen. Ook meten we uw bloeddruk met een band om de bovenarm en het zuurstofgehalte in het bloed met een knijper aan de oorlel.
4. Dan kunt u gaan fietsen. Eerst fietst u enkele minuten rustig warm. Daarna wordt het fietsen iedere minuut automatisch zwaarder. Het is alsof u tegen een helling op fietst die steeds steiler wordt. Probeer in hetzelfde tempo zo lang mogelijk door te blijven fietsen.
5. U mag stoppen met fietsen als u aangeeft dat u echt niet meer verder kunt, of als wij aan uw waarden zien dat het genoeg is. Daarna fietst u nog enkele minuten uit. Als u de test doet op de loopband of met de armergometer, kijkt de voorbereiding en uitvoering iets af.



## **Wetenschappelijk onderzoek**

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

## **Is de inspanningstest veilig?**

De inspanningstest is een veilige test. Uw arts heeft u gescreend en u heeft vooraf een vragenlijst ingevuld. Zo sluiten we risicofactoren uit.

## **Bent u ziek of verhinderd voor de afspraak?**

Als u een acute (infectie)ziekte heeft, kan de afspraak niet doorgaan. Wilt u dan naar de planning bellen en een nieuwe afspraak maken? Ook als er een dringende andere reden is waarom u niet op de afspraak kunt verschijnen, moet u dat aan de planning doorgeven. Doe dat op tijd, liefst 24 uur van tevoren.

## **Contact of vragen**

Heeft u nog vragen over de fitheidstest? Bespreek die dan gerust met uw arts of fysiotherapeut. Zij beantwoorden uw vragen graag.

U 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 of via email: [revazorg@vumc.nl](mailto:revazorg@vumc.nl)  
Buiten kantoortijden is de polikliniek gesloten.

Foto's: Mladen Pikulic