

# Inspanningstest bij kinderen

Binnenkort kom je bij ons voor een looptest óf een fietstest. In het ziekenhuis is uitgelegd waarom jij deze test moet doen. Het is belangrijk dat jij van tevoren weet wat je te wachten staat. In deze tekst leggen wij je alles uit. Je kunt ook de QR code scannen en het instructiefilmpje bekijken. Als iets niet duidelijk is, vraag dan je ouders om uitleg.

## Waarom dit onderzoek?

Het onderzoek vindt plaats op de inspanningskamer op de polikliniek van het hartcentrum. Het doel is om te kijken wat er gebeurt met jouw hart wanneer je gaat lopen of fietsen. De dokter beslist of jij gaat lopen of fietsen. Dit hangt onder andere af van je leeftijd, je lengte en je klachten. Tijdens het lopen of fietsen krijg je zuignapjes op de borst en op de rug, en een band om je arm die af en toe gaat oppompen. Wij kunnen daarmee het hart en de bloeddruk goed in de gaten houden.

## Vorbereiding

- Zorg dat je iets gegeten hebt voordat je naar de afspraak komt.
- Tijdens het onderzoek mag je één persoon meenemen die je er graag bij wilt hebben. Andere familieleden wachten op de gang.
- Tijdens de test draag je een sportbroek en sportschoenen. Het bovenlichaam blijft bloot.
- Meisjes mogen een topje of sport bh zonder beugel dragen.
- Lang haar draag je in een knotje.
- Breng eventueel iets te eten en drinken mee voor na het sporten. Water en limonade zijn in het ziekenhuis aanwezig.
- Zorg ervoor dat je bent uitgerust.
- Heb je koorts ( $>38^{\circ}$  Celsius), een blessure, een kinderziekte (bijvoorbeeld waterpokken), ben je ziek of verkouden, of ben je in contact geweest met een kind die een kinderziekte heeft? Neem dan contact op met de poli van het Hartcentrum. In overleg zal worden bepaald of de test kan doorgaan.

## Het verloop van het onderzoek

- Nadat je bent opgehaald uit de wachtkamer door de verpleegkundige leggen we eerst uit wat we gaan doen. Ook zullen we al je vragen beantwoorden. Het is belangrijk dat je aangeeft als je je niet lekker voelt of ziek bent.

- We meten je lengte en gewicht zonder schoenen.
- De test wordt uitgevoerd met ontbloot bovenlijf. Meiden mogen een bh of sporttopje dragen. Je loopt op een loopband of fietst op een hometrainer, dit bepaald de arts.
- Je neemt plaats op de fiets of op de loopband. Je krijgt 10 zuignapjes op de borst en op de rug en een band om je arm die af en toe gaat oppompen en weer leegloopt. De zuignapjes en de band zijn met draden verbonden met de computer. Wij kunnen het hart en bloeddruk dan goed in de gaten houden als jij aan het fietsen of lopen bent. De zuignapjes kunnen in het begin wat koud aanvoelen.
- Tijdens de test wordt het fietsen of lopen geleidelijk zwaarder. De loopband begint op een langzaam tempo en gaat daarna steeds een beetje sneller totdat je zelfs moet rennen. Ook gaat de loopband steeds iets steiler, alsof je een berg oploopt. Bij het fietsen is het eerst heel gemakkelijk om te trappen, maar zal het steeds zwaarder worden om de trappers rond te krijgen.
- Het is belangrijk dat jij zo lang mogelijk blijft lopen of fietsen, zodat we zoveel mogelijk informatie kunnen verzamelen. Als je echt niet meer verder kunt, dan geef je dit aan. Je mag dan stoppen met lopen of fietsen.
- Wanneer je weer op adem bent gekomen is de test klaar.
- Hierna mag je je oprispen en aankleden. Er zijn handdoeken, washandjes en zeep.
- De dokter bespreekt met jou en je ouders wat er bij de test is gezien tijdens de eerstvolgende afspraak.

## Duur van het onderzoek

Het onderzoek duurt ongeveer 30 minuten. Het fietsen of lopen zelf duurt maar 10 minuten.

## Mogelijke bijwerkingen

Deze test is veilig. Het kan zijn dat je tijdens het lopen of fietsen klachten krijgt zoals duizeligheid of pijn. Wanneer je dat hebt, dan willen wij dat graag meteen weten. Ook als de klachten pas na het lopen of fietsen komen. De zuignapjes die op de borst en op de rug worden geplakt kunnen soms een onaangenaam en jeukend gevoel op de huid geven. Na de test kan het zijn dat de zuignapjes rode rondjes achterlaten op jouw huid. Deze verdwijnen vanzelf weer na een aantal dagen. Ook de band om de arm kan soms een onaangenaam gevoel geven wanneer deze oppompt. De band loopt snel weer leeg. De dagen na de inspanningstest kan je meer moe zijn dan normaal doordat je goed je best hebt gedaan met rennen of fietsen.



Instructiefilmpje