

Inspanningstest met analyse van de ademgassen

U heeft binnenkort een afspraak voor een maximale inspanningstest in combinatie met analyse van de ademgassen (VO₂max). In deze folder leest u meer over het onderzoek en de voorbereiding. U kunt ook de QR codes scannen en de filmpjes bekijken. Als u nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan de behandelend arts of aan de hartfunctielaborant.

Wat is een VO₂max test?

Bij een VO₂max test maken we een hartfilmpje en meten we uw bloeddruk terwijl u op een hometrainer fietst. Daarnaast krijgt u een rubber kapje op uw gezicht waarmee de ademgassen worden opgevangen en gemeten. U kunt normaal blijven ademen. Door het meten van de ademhaling kan de lichamelijke conditie nauwkeuring bepaald worden. Als u moeite heeft om u lichamenlijk in te spannen of klachten heeft bij inspanning, kunnen de uitslagen van de test uw arts bovendien helpen om uit te zoeken of er oorzaken hiervoor zijn.

Vorbereiding

- Als u medicijnen gebruikt, dan moet u ze innemen zoals met de arts is afgesproken.
- Bent u vergeten uw medicijnen in te nemen? Meld dit dan aan het begin van het onderzoek. Als u Nitrospray of tabletten voor onder de tong heeft, neem deze dan mee.
- Gebruik op de testdag geen crème of bodylotion op het lichaam, dit zorgt voor storing.
- Eet twee uur voor het onderzoek geen zware maaltijden. U kunt hier last van krijgen tijdens de test. Lichte maaltijden zoals brood of crackers, vormen geen probleem.
- Drink twee uur voor het onderzoek geen cafeïne houdende dranken (koffie, energiedrankjes enzovoort). Cafeïne verhoogt de hartslag, waardoor de test minder nauwkeurig wordt. Zorg wel dat u voldoende heeft gedronken.
- Rook vier uur voor de test niet meer. Roken beïnvloedt de uitslag.
- Draag makkelijk zittende kleding. Wij raden een sportbroek en sportschoenen aan.
- Voor dames: draag een bh zonder beugel. Deze kan voor storing zorgen.
- Voor heren: zorg ervoor dat u geen baard heeft. Een baard zorgt ervoor dat het rubber kapje niet goed aansluit, waardoor de meting onbetrouwbaar wordt.
- Zorg ervoor dat u bent uitgerust. Lever 24 uur voor de test geen zware inspanning meer.
- We adviseren u een gezonde snack mee te nemen voor na afloop van de test.
- Zijn uw klachten plots verergerd? Heeft u koorts of voelt u zich ziek, of bent u ernstig verkouden en benauwd? Neem dan de dag voor de test contact op met de poli van het hartcentrum. In overleg zal bepaald worden of de test kan doorgaan of dat u eerst weer beter moet zijn.

Het verloop van het onderzoek

- Nadat u bent opgehaald uit de wachtkamer leggen we eerst uit wat we gaan doen. Ook zullen we eventuele vragen die u heeft beantwoorden. Het is belangrijk dat u aangeeft als u zich niet lekker voelt, als uw klachten zijn verergerd, als u koorts heeft of als u bijvoorbeeld erg verkouden of benauwd bent.
- We meten uw lengte en gewicht zonder schoenen.
- De test wordt uitgevoerd met ontbloot bovenlijf. Dames mogen een bh of sporttopje dragen. U krijgt een netje op uw hoofd waarmee we het rubber kapje op uw gezicht kunnen bevestigen. De elektrodes voor het hartfilmpje worden aangebracht op de borst en op de rug. Om uw bovenarm wordt de bloeddrukmeter aangebracht. U krijgt een saturatiemeter op de oorlel.
- We vragen u aan paar keer diep in te ademen en zo hard en diep mogelijk uit te ademen. Vervolgens neemt u plaats op de fiets en wordt de apparatuur aangesloten. Tijdens de test wordt het fietsen geleidelijk zwaarder. Het is alsof u een helling opgaat die steeds steiler wordt. Het is heel belangrijk dat u zo lang mogelijk doorgaat, om een betrouwbare uitslag van het onderzoek te krijgen. We zullen u dan ook flink aanmoedigen.
- Na afloop van het onderzoek fietst u nog ongeveer 2 minuten uit, en meten wij het herstel totdat u weer op adem bent gekomen.
- Hierna kunt u zich opfrissen en aankleden. Er zijn handdoeken, washandjes en zeep.
- Uw arts bespreekt de uitslag van het onderzoek tijdens de eerstvolgende afspraak.



Afbeelding 1. VO2max test opstelling
Foto: Cortex ©

Duur van het onderzoek

Het totale onderzoek duurt circa 1 uur. Het fietsen duurt maar 8 tot 12 minuten.

Risico's en mogelijke onverwachte problemen

Het is belangrijk dat u op de hoogte bent van risico's en eventuele onverwachte problemen van een VO2max test. Uit onderzoek blijkt dat deze test veilig is. Ernstige situaties, zoals een hartinfarct of zelfs overlijden, komen heel zelden voor. Het kan wel voorkomen dat, tijdens of na de test klachten optreden zoals pijn of druk op de borst, duizeligheid, misselijkheid, onwel worden en/of ritmestoornissen. Als u klachten krijgt tijdens of na de test, dan moet u dit direct melden. Het maakt niet uit wat voor klachten dit zijn. Daarnaast kunt u na het onderzoek extra vermoeid zijn of spierpijn krijgen, in bijvoorbeeld de beenspieren.

Wat is een VO2max test?



Hoe werkt een VO2max test?

