



Inspanningstest

Informatie voor tieners

Je krijgt binnenkort een inspanningstest. Hiermee kijken we hoe je conditie is en hoe je longen, hart en spieren tijdens inspanning werken. Het onderzoek duurt 45-60 minuten.

Van tevoren

- Trek sportkleren en sportschoenen aan of neem ze mee.
- Ben je een meisje, dan is een sport-BH of sport-top prettig.
- Neem ook een handdoek mee, want je kan na afloop douchen.
- Je mag vanaf een uur voor de test niet meer eten en drinken.
- Je mag wel water.
- Je mag geen make-up of nagellak dragen.
- Om goed uitgerust te zijn, kun je voor de inspanningstest beter niet sporten of je inspannen.
- Doe vooral het laatste half uur voor de test rustig aan.
- Neem eventueel iets te eten en drinken mee voor na de test.

Als je hydrocortison gebruikt, overleg dan met je behandelend arts of verpleegkundig specialist of de dosering moet worden aangepast.

De inspanningstest

- De inspanningsfysioloog legt uit wat er gaat gebeuren en vertelt of je gaat fietsen of lopen.
 - Je krijgt plakkers op de rug en de borst waarmee we de hartslag meten.
 - Je krijgt een saturatiemeter om je voorhoofd; daarmee meten we het zuurstofgehalte in je bloed.
-

-
- Je krijgt een band om je arm waarmee we om de twee minuten de bloeddruk meten.
 - Ook krijg je een masker over je neus en mond. Je kunt er gewoon door ademen.
 - De inspanningsfysioloog meet eerst een paar minuten je hartslag, zuurstofgehalte en ademhaling terwijl je rustig zit.
 - Dan mag je gaan fietsen of lopen.
 - We maken het fietsen of lopen telkens wat zwaarder.
 - Als je aangeeft dat je echt niet meer kan, is de test klaar.
 - Je mag rustig uitlopen of uitfietsen terwijl we nog een paar minuten je hartslag, zuurstofgehalte en ademhaling meten.

Na afloop

- Het masker, de plakkers, de band en de saturatiemeter mogen af.
- Als je wil, mag je douchen.
- Je mag naar huis of naar je kamer.

Praktische informatie

Afspraak verzetten

Kun je onverwacht niet op de afgesproken dag, geef dit dan zo snel mogelijk door aan ons planbureau via telefoon 088-972 76 50.

Dan kunnen wij een ander kind inplannen.

Waar moet je zijn?

Je kunt je melden bij de doktersassistente op de etage waar je onder behandeling bent (geweest).

Vragen

Heb je vragen, neem dan gerust contact op via telefoonnummer 06-500 062 90 of via e-mail sport_en_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl.
