

Inspanningstest door spiro-ergometrie

Binnenkort krijgt u een cardiopulmonaal inspanningsonderzoek. Uw arts of fysiotherapeut heeft u voor een deel al verteld wat er gaat gebeuren. In dit informatieblad leest u meer over de test en hoe u zich daarop kunt voorbereiden.

Wat meten we bij deze inspanningstest?

Bij een inspanningstest meten we welke lichamelijke inspanning uw lichaam aankan, oftewel hoe fit u bent.

U spant zich tijdens deze test in door te fietsen op een hometrainer, te lopen op een loopband of uw armen te bewegen met een armergometer. We meten dan de reactie op uw:

- bloedcirculatie
- hart
- ademhaling
- spieren
- zuurstofgehalte

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen, is het belangrijk dat u zich zo optimaal mogelijk inspant.

Hoe bereidt u zich voor?

Lees de volgende punten door, zodat u goed voorbereid aan het onderzoek begint.

Wel doen

- Trek gemakkelijke kleding aan, bijvoorbeeld sportkleding.
- Eet tot 1,5 uur voor de test een goede, maar lichte maaltijd.
- Gebruikt u medicijnen? Neem die dan gewoon in, tenzij de arts die het onderzoek 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 mee. Wij hebben handdoeken voor u.
- 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 het onderzoek geen bodylotion.
- U mag de laatste 1,5 uur voor de test niet meer eten (uitgezonderd het ontbijt), koffie drinken of roken.
- Span u niet zwaar in. Zorg dat u uitgerust aan het onderzoek begint.

Hoe verloopt het onderzoek?

1. Op de afgesproken tijd kunt u plaatsnemen in de wachtruimte van de fysiotherapie, waar de fysiotherapeut u ophaalt.
2. Voordat we de inspanningstest bij u afnemen, meten we uw gewicht, uw lengte en uw vetvrije massa. Ook maken we een hartfilmpje (ECG), als deze kortgeleden niet al elders is gemaakt. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Daarna meten we uw bloeddruk en uw longfunctie.
3. Vervolgens gaat u op de fiets zitten en vragen we u uw bovenlichaam te ontbloten. Als u een bh draagt, mag u die aanhouden. De metingen worden uitgevoerd met een apparaat dat de in- en uitgeademde lucht meet. Hiervoor wordt een mondkapje om de mond geplaatst. U krijgt plakkers op het lichaam om de hartslag en het hartritme te volgen. Verder meten we uw bloeddruk met een band om de bovenarm.

4. Dan mag u gaan fietsen. De eerste 3 minuten fietst u normaal. 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 ongeveer 3 tot 6 minuten uit.

Als u de test doet op de loopband of met de armergometer, kijkt de voorbereiding en uitvoering iets af.

Hoe lang duurt de inspanningstest?

Inclusief de voorbereiding duurt de test ongeveer een uur; 15 minuten daarvan bent u aan het fietsen.

Is het onderzoek veilig?

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

Wanneer krijgt u de uitslag?

Na ongeveer 7 werkdagen krijgt u de uitslag van uw arts of fysiotherapeut.

Heeft u nog vragen?

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