



Inspanningsonderzoek bij kinderen

Binnenkort krijg je een inspanningsonderzoek bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch. Je arts of fysiotherapeut heeft je er al iets over verteld. In dit infoblad lees je meer over het onderzoek.

Wat is een inspanningsonderzoek?

Tijdens het inspanningsonderzoek meten we hoeveel energie je verbruikt tijdens lopen en/of jouw fitheid. We gebruiken hiervoor:

- de loopenergietest: meting van het energieverbruik tijdens lopen;
- de fietstest: meting van de fitheid op de fiets.

Waarom een inspanningsonderzoek?

Voor veel kinderen en jongeren met een lichamelijke beperking kost bewegen veel energie. Dit betekent dat je van bijvoorbeeld lopen heel moe wordt. En omdat je daarnaast misschien minder fit bent (een slechte conditie), word je ook moe van dagelijkse activiteiten.

Om hier inzicht in te krijgen meten we welke lichamelijke inspanning je lichaam aankan en proberen we jouw energieverbruik tijdens lopen en/of jouw fitheid in kaart te brengen.

Hoe bereid je je voor?

- Trek gemakkelijke kleding aan, bijvoorbeeld sportkleding.
- Je mag 1,5 uur voor het onderzoek niet meer eten of drinken (water is wel toegestaan).
- Zorg dat je uitgerust aan de test deel kunt nemen, dus geen zware sportactiviteiten op de dag voorafgaand aan het onderzoek.
- Gebruik je in het dagelijks leven een loophulpmiddel (bijvoorbeeld een rollator), spalken of speciale schoenen? Neem die dan mee. Dat is belangrijk.

Waar meld je je aan op de dag van het onderzoek?

Je meldt je aan bij de balie van het revalidatiecentrum. Wij vragen je om op tijd aanwezig te zijn.

Hoe verloopt het onderzoek?

Voordat we beginnen leggen we je goed uit hoe het gaat.

- Met een meetapparaat meten we de in- en uitgeademde lucht.
- Hiervoor krijg je een mondkapje.
- We starten met een rustmeting van 5 minuten op een stoel of oefenbank waarbij je naar een film kunt kijken.
- Dan volgen de loopenergietest en de fietstest (of een van beide).

Loopenergietest

Na de rustmeting ga je 6 minuten wandelen over een ovaal parcours op een eigen gekozen (voor jou prettige) loopsnelheid. Tijdens deze test blijft het mondkapje op.

Fietstest

Dan mag je gaan fietsen. We gebruiken hiervoor een fietsergometer.

- De eerste 5 minuten fiets je rustig.
- Dan mag je een minuut rusten.
- Daarna mag je verder fietsen en wordt het fietsen iedere minuut automatisch zwaarder. Het is alsof je tegen een helling op fietst. Het is belangrijk dat je zo lang mogelijk doorfietst. Daarom word je tijdens deze test ook flink aangemoedigd.



- Je mag stoppen met fietsen als je echt niet meer verder kunt of als wij zien dat het genoeg is.
- Het mondkapje mag dan na 2 minuten af.

Hoe lang duurt het onderzoek?

De twee testen samen duren ongeveer 2 uur.

Krijg je alleen de loopenergietest, dan duurt het onderzoek 1 uur.

Hoe krijg je de uitslag?

De revalidatiearts bespreekt de uitslag van het onderzoek en de eventuele behandeling met jou tijdens het telefonisch spreekuur of bij het volgende bezoek aan de arts.

Ben je verhinderd of wil je een afspraak wijzigen?

Als je niet kunt komen voor de geplande afspraak, neem dan zo snel mogelijk contact op. Dan kunnen we iemand anders op deze tijd inplannen.

Wil je een afspraak wijzigen? Neem dan contact op met een medewerker van de planning op locatie Blixembosch via telefoonnummer 088 313 2000. De planning is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30-12.00 uur en 13.00-15.30 uur.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen over het onderzoek? Bespreek die dan gerust met je revalidatiearts. Je kunt contact opnemen van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30-16.30 uur.