



# *Fietstest met ademgasanalyse*

*In deze folder vindt u informatie over een  
Inspanningsonderzoek met ademgasanalyse*



Sport- en  
Bewegiekliniek

[www.sport-en-bewegiekliniek.nl](http://www.sport-en-bewegiekliniek.nl)

# Waarom een inspanningstest?

Uw huisarts of medisch specialist heeft u geadviseerd om een inspanningsonderzoek te ondergaan. Er kunnen hiervoor verschillende redenen zijn:

- U heeft aanhoudende inspanningsgebonden klachten (kortademigheid, pijn op de borst, vermoeidheid, bewegingsangst of verminderde conditie) en er moet onderzocht worden waar deze klachten vandaan komen.
- U heeft soortgelijke klachten bij een chronische aandoening (zoals COPD/longziekten, hartfalen, diabetes mellitus en oncologische aandoeningen) óf u heeft COVID-19 doorgemaakt en u houdt maar klachten.
- U moet verantwoord aan uw conditie werken omdat u chronisch ziek bent of een operatie dient te ondergaan waarvoor u conditie moet opbouwen (een zogenaamd Better in Better out traject)

Het doel van de inspanningstest is risicoanalyse van hart en longen en het bepalen van de oorzaak van een eventuele beperking. Daarnaast wordt nauwkeurig bekeken hoe het met hart, longen en spieren gaat tijdens inspanning en uw maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub> max) wordt gemeten.



## Vorbereiding

- Het is belangrijk dat u goed uitgerust aan de test begint. Wij adviseren u dan ook de 48 uur voorafgaande aan het onderzoek niet meer te sporten, omdat dit de testresultaten kan beïnvloeden.
- Om de test goed te laten slagen, is het belangrijk dat u in het uur voor de meting niet te zwaar gegeten en/of koffie gedronken heeft. Een lichte maaltijd nuttigen is wel belangrijk.

- Wij raden aan om tijdens de test makkelijk zittende kleding en schoenen te dragen.
- Aangezien er elektroden voor het ECG op uw bovenlichaam worden geplakt kunt u geen shirt dragen tijdens het fietsen. Een sportbeha of hemd is wel mogelijk.
- Neem een identiteitsbewijs en een handdoek mee naar het onderzoek.

## ***De dag van de afspraak***

U meldt zich aan bij het loket van de Sport- en Bewegiekliniek.

De assistente zal eerst een paar testjes met u doen, waaronder lengte- en gewicht meting en d.m.v. een vingerprik worden uw hemoglobine, cholesterol en glucose gemeten.

Vervolgens wordt u gezien door de medisch specialist. De sportarts neemt de ingevulde vragenlijst met u door. Daarna wordt bij u een lichamenlijk onderzoek, longfunctie-onderzoek en een ECG in rust afgenomen.

## ***De inspanningstest***

De inspanningstest wordt uitgevoerd op de fiets. U krijgt een kapje over neus en mond. De in- en uitgeademde lucht kan op deze manier geanalyseerd worden. U kunt ongestoord in- en uitademen terwijl de arts o.a. kan meten hoeveel zuurstof uw lichaam opneemt.

Er worden 10 elektrodes op uw bovenlichaam aangebracht. Door middel van deze elektrodes wordt de activiteit van uw hart geregistreerd. Met dit ECG (electrocardiogram) wordt gedurende de gehele test uw hartslag en hartfunctie nauwkeurig in de gaten gehouden.

Door gebruik te maken van beide meetinstrumenten (ECG en ademgasanalyse) verzamelt de sportarts informatie tijdens inspanning over hart-, long-, spiercel functioneren en uw conditie (VO<sub>2</sub> max en omslagpunt bepaling).

Na een rustmeting en een warming up wordt de weerstand opgevoerd en fietst u door tot het moment dat u niet meer verder kunt ofwel uw maximale belasting heeft bereikt. Dan is de test ook afgelopen. U fietst dan vervolgens heel rustig uit. Het inspanningsgedeelte neemt ± 15-20 minuten in beslag.

## ***Na de inspanningstest***

Na de inspanningstest kunt u rustig bijkomen en bespreekt de arts de resultaten met u. Eventuele vervolgstappen, voorstel behandelplan of beweeginterventie op maat wordt met u besproken. Er gaat een verslag naar de huisarts en/ of behandelend specialist. Indien gewenst wordt een vervolgspraak ingepland.

## ***Duur van het totale onderzoek***

Het onderzoek duurt 1,5 uur (incl. vooronderzoek door de assistente)

## ***Kosten en vergoedingen***

De kosten van het inspanningsonderzoek vallen onder de verzekerde basiszorg en daarbij behorende voorwaarden. Meer hierover kunt u lezen op onze website:

**<https://sport-en-beweegkliniek.nl/tarieven>**

## ***Vragen?***

Heeft u nog vragen stel ze dan gerust bij een bezoek aan de sportarts van de Sport- en Bewegiekliniek. Of neem telefonisch contact op met de Sport- en Bewegiekliniek via telefoonnummer: 023 - 525 80 80

Bel voor een afspraak 023 - 525 80 80  
of kijk voor meer informatie op  
**[www.sport-en-beweegkliniek.nl](http://www.sport-en-beweegkliniek.nl)**

