



Inspanningstest, hoe werkt dat...

Met een inspanningstest kijkt de fysiotherapeut hoe je conditie is en hoe je longen, hart en spieren werken bij inspanning. De test duurt 45-60 minuten.

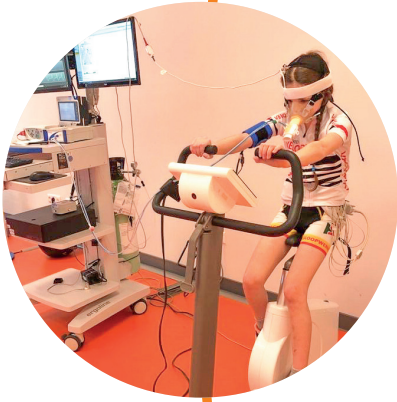
Van tevoren

- Doe sportkleren en sportschoenen aan of neem ze mee.
- Neem ook een handdoek mee, want je kan na afloop douchen.
- Vanaf een uur voor de test mag je niet meer eten en drinken. Je mag wel water drinken.
- Je mag geen make-up of nagellak dragen.
- Doe voor de inspanningstest rustig en span je niet in.

De inspanningstest

- De fysiotherapeut legt uit wat er gaat gebeuren en vertelt of je gaat fietsen of lopen.
- Je krijgt plakkers op je rug en borst. Daarmee meten we je hartslag.
- Je krijgt een saturatiemeter om je hoofd om het zuurstofgehalte in je bloed meten.

Heb je vragen?
Stel ze gerust!



- Om je arm krijg je een band waarmee om de twee minuten je bloeddruk wordt gemeten.
- Ook krijg je een masker over je neus en mond. Daar kun je gewoon door ademen.
- De fysiotherapeut meet eerst een paar minuten je hartslag, zuurstofgehalte en ademhaling terwijl je rustig staat of zit.
- Dan mag je gaan fietsen of lopen.
- De fysiotherapeut maakt het lopen of fietsen telkens wat zwaarder.
- Als je echt niet meer kan, is de test klaar.
- Je mag rustig uitfietsen of uitlopen. Intussen meten we nog een paar minuten je hartslag, zuurstofgehalte en ademhaling.

Na afloop

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

Deze Kanjerkraal en de Kanjerketting krijg je van de Vereniging Kinderkanker Nederland
Meer weten?
www.kanjerketting.nl

