

# Inspanningstest op de fiets bij kinderen

Binnenkort kom je bij ons voor een fietstest. Het is belangrijk dat je van tevoren weet wat je te wachten staat. In deze folder leggen wij je alles uit. Als iets niet duidelijk is, vraag dan je ouders om uitleg. Je kunt ook de QR code scannen en het instructiefilmpje bekijken.

## Hoe gaat het onderzoek in zijn werk en waarom wordt dit gedaan?

Het onderzoek vindt plaats op de inspanningskamer van het Hartcentrum. Het doel is om te kijken wat er gebeurt met jouw hart als jij gaat sporten. Voor het fietsen mag je op de hometrainer zitten. Bij deze test is het eerst heel gemakkelijk om te trappen, maar zal het steeds zwaarder worden om de trappers rond te krijgen. Het lijkt alsof je een flinke berg op moet fietsen. Hierbij is het belangrijk dat je de trappers met een constant tempo rond laat draaien.

Je krijgt zuignapjes op je borst en je rug en een band om je arm die af en toe gaat oppompen. Wij kunnen daarmee het hart en de bloeddruk goed in de gaten houden. Bloeddruk is de kracht waarmee het bloed door de bloedvaten stroomt, zodat je hart en je lichaam goed kunnen werken. Wij meten je bloeddruk om te zien of je hart en bloedvaten gezond zijn. Je krijgt ook een masker over je neus en mond. Met dit masker kunnen wij meten hoeveel lucht jij in en uit ademt tijdens het fietsen. Door dit masker kun je gewoon normaal ademen.

Het kan zijn dat je klachten krijgt zoals duizeligheid of pijn. Als je dat hebt, willen wij dat graag weten. Het is belangrijk dat je zo lang mogelijk blijft fietsen, zodat we kunnen zien hoeveel inspanning jij en jouw hart aankunnen. Als je echt niet meer verder kunt, dan geef je dit aan. Je mag dan nog even op een rustig tempo uitfietsen. Wanneer jij weer op adem bent gekomen, dan is de test klaar.

Lees snel verder hoe jij je kunt voorbereiden op dit onderzoek.

## **Belangrijk om voorafgaand aan de test te weten**

- Deze dag eet en drink je net als op andere dagen. Zorg dat je iets gegeten hebt voordat je naar de afspraak komt, maar eet niet al te zwaar vlak voordat je gaat fietsen.
- Tijdens het onderzoek mag je je vader, moeder, of iemand anders die je er graag bij je hebt meenemen.
- Je bent ongeveer 45-50 minuten in de onderzoekskamer. Het fietsen zelf duurt ongeveer 15 minuten.
- Tijdens de test draag je een sportbroek, het bovenlichaam blijft bloot. Meisjes mogen een topje of sport bh dragen.
- Lang haar draag je in een knotje.
- Draag schoenen waarmee je kan sporten.
- Breng eventueel iets te eten en drinken mee voor na het sporten.

## **Hoe doen we de inspanningstest?**

Je komt naar het Hartcentrum van het Amsterdam UMC op G4 Noord. Als je aan de beurt bent, mag je je in de kleedkamer omkleden. Je doet je sportschoenen en je sportbroek aan, en je shirt alvast uit. Meiden mogen een sport bh of topje dragen.

Een hartfunctielaborant en een doktersassistent helpen je bij de test. Zij zullen steeds vertellen wat je moet doen.

## **Vóór, tijdens en na de inspanning meten we:**

- Je hartslag. Je krijgt hiervoor 12 speciale stickers/zuignappen op je borst en rug geplakt. Aan de zuignappen zitten draadjes die zijn aangesloten op een computer. In het begin kunnen de zuignappen wat koud aanvoelen.
- We meten ook je bloeddruk. Je krijgt een band om je arm, die elke 2 minuten kort wordt opgeblazen en snel weer leeg loopt.
- We meten het percentage van zuurstof dat gebonden is aan cellen in het bloed, de saturatie. Dit meten we met een klipje aan je oorlel. Dit doet geen pijn.
- We zijn ook benieuwd wat jij in- en uitademt. Dit meten we met het masker over je mond en neus. Zoals hierboven vermeldt, kun je hier gewoon normaal mee ademen.

## **Tijdens de test:**

- Je gaat fietsen. Terwijl jij bezig bent, meten wij je hartslag, je bloeddruk en hoeveel lucht jij in en uit kan ademen.
- Het trappen wordt steeds iets zwaarder. Je moet op een constant tempo blijven trappen, dat zie je op een cijfertje op de fiets.
- Je bent klaar als je aangeeft dat je écht niet meer verder kunt. Voor het onderzoek is het belangrijk om het zo lang mogelijk vol te houden. Dan pas is de test geslaagd.

## **Na de test:**

- Je mag daarna even rustig uitfietsen. We meten nog enkele minuten je hartslag, zo zien we hoe snel je weer herstelt na de inspanning. Jij kunt nu lekker uitrusten.
- We houden het masker nog even op in het herstel.
- Na afloop kan je douchen, er zijn handdoeken, washandjes en zeep aanwezig.

## De uitslag

De uitslag krijg je van de dokter die de test heeft aangevraagd. Dat gebeurt tijdens de eerstvolgende afspraak. De dokter bespreekt met jou en je ouders wat hij bij de test gezien heeft.

## Bijwerkingen van het onderzoek

- De zuignapjes die op de borst en op de rug worden geplakt kunnen soms een vervelend en jeukend gevoel op de huid geven. Ook de band om de arm en het masker kunnen soms een onaangenaam gevoel geven.
- Na de test kan het zijn dat de zuignapjes rode rondjes achterlaten op jouw huid. Deze verdwijnen vanzelf weer binnen een aantal dagen.
- Je kunt ook moe zijn van de inspanningstest. Je moet namelijk je uiterste best doen met fietsen! Soms kan je ook duizelig of misselijk worden na de test, maar dit verdwijnt vaak heel snel.

## Wanneer kan de test niet doorgaan?

Soms is het beter om de test uit te stellen. Bijvoorbeeld:

- Als je je niet fit voelt, verkouden bent of last hebt van blessures (graag overleggen met het Hartcentrum).
- Als je koorts hebt (lichaamstemperatuur meer dan 38° Celsius).
- Als je nog aan het herstellen bent van een kinderziekte, bijvoorbeeld waterpokken.
- Als je in contact bent geweest met een kind dat een kinderziekte heeft.
- Als je op de ochtend van het onderzoek ziek bent.

## Bij vragen of afzeggingen

Bel ons alstublieft zo snel mogelijk als je niet kunt komen. Wij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 8:45 uur en 16:30 uur (tel. 020 - 566 37 94).

## Hartcentrum

Amsterdam UMC heeft één hartcentrum; onze artsen en verpleegkundigen werken op twee locaties: AMC en VUmc. Afhankelijk van de diagnose en behandeling wordt u geholpen op locatie AMC of locatie VUmc. Voor vragen kun je altijd terecht bij je zorgverlener.

Website: [www.amsterdamumc.nl/nl/hartcentrum](http://www.amsterdamumc.nl/nl/hartcentrum)

**Ruimte om vragen op te schrijven of aantekeningen te maken**

---

---

---

---



Instructiefilmpje