

Inspanningstest met analyse van de ademgassen (VO₂max onderzoek)

U heeft binnenkort een afspraak voor een inspanningstest op de fiets met longfunctieonderzoek. Deze test wordt ook wel CPET genoemd. Dit staat voor CardioPulmonary Exercise Test. In deze folder leest u meer over het onderzoek en de voorbereiding. Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op de test en weet wat de test inhoudt. Onderaan de folder kunt u ook de QR code scannen en het instructiefilmpje bekijken.

Waarom dit onderzoek?

Bij een fietstest met VO₂ max meting wordt onderzocht welke mate van inspanning u kunt leveren en in hoeverre een zuurstoftekort of koolzuurstijging daarbij een rol speelt. Tijdens de fietstest worden uw ademhaling en bloeddruk gemeten en wordt een hartfilmpje gemaakt. Dit wordt gedaan terwijl u op een hometrainer fietst. U heeft hierbij een masker op voor de ademgasanalyse.

Tijdens het onderzoek wordt van u verwacht dat u zich maximaal inspant. Dit is van belang voor een juiste beoordeling van de gegevens.

Vorbereiding

- Het is belangrijk dat u voor het onderzoek gewoon eet. U mag niet met lege maag aan het onderzoek beginnen.
- Eet in de twee uur voorafgaand aan het onderzoek geen zware maaltijd. Lichte maaltijden zoals een boterham, crackers of beschuit, vormen geen probleem.
- Gebruik op de testdag geen crème of bodylotion op het lichaam, omdat anders de ECG elektrodes niet goed vast blijven zitten.
- U mag uw medicatie gewoon innemen zoals u gewend bent.
- Gemakkelijk zittende kleding en goede (sport)schoenen zijn aan te bevelen.
- Speciaal voor dames: We verzoeken u om een bh zonder beugels of een sport bh te dragen om de kans op storing op het hartfilmpje te verkleinen.
- Zorg ervoor dat u bent uitgerust.
- Zijn uw klachten plots verergerd? Heeft u koorts, bent u ernstig verkouden en benauwd? Neem dan uiterlijk de dag voor de test contact op met de poli van het hartcentrum. In overleg zal bepaald worden of de test kan doorgaan. Zie contact gegevens onderaan deze folder.

Het verloop van het onderzoek

Het onderzoek verloopt in een aantal stappen:

1. Meten lengte en gewicht
2. Rust hartfilmpje

3. Longfunctietest
4. Aansluiten apparatuur
5. Inspanningstest

U wordt verzocht het bovenlichaam te ontbloten. Dames houden hun sportbeha aan. Er wordt eerst een liggend rust ECG gemaakt. De doktersassistent plakt de elektroden op uw borst voor het maken van het hartfilmpje. Ook wel het ECG genoemd. Zo nodig worden er eerst borstharen weggeschoren voor een goede registratie.

Voorafgaand aan de fietstest volgt er een korte longfunctietest. Als deze test klaar is zullen we het masker aanmeten. Dit masker houdt u op tijdens de fietstest. De sensor in het masker meet de opname van de zuurstof en het afgeven van koolstofdioxide door de longen. U ademt gewone kamerlucht in.

Vervolgens neemt u plaats op de fiets en wordt u aangesloten op verschillende meetapparatuur, de ECG elektroden, de bloeddruk band en de saturatiemeter. Er wordt gestart met een rustfase, vervolgens enkele minuten warming-up en daarna wordt tijdens de inspanning de weerstand op de trappers automatisch zwaarder. Het is alsof u een helling op fietst, die steiler wordt. Het is de bedoeling dat u met dezelfde snelheid door blijft fietsen. Dit kunt u controleren met het metertje op de fiets.

Na de maximale inspanning, fietst u nog enkele minuten uit in de 'cooling down'. Door de maximale inspanning kunt u na afloop van de test even kortademig of duizelig zijn. Dit gaat binnen een paar minuten weer over.

Na het onderzoek kunt u zich opfrissen en aankleden. In de kleedruimte is een douche aanwezig, ook zijn er handdoeken, washandjes en zeep .

Duur van het onderzoek

Het onderzoek duurt 45-50 minuten. Het fietsen zelf duurt ongeveer 15 minuten.

Risico's en mogelijke complicaties

Aan dit inspanningsonderzoek zijn vrijwel geen risico's verbonden. Omdat tijdens het onderzoek de longfunctie en hartfunctie worden gemeten, wordt overbelasting van hart en/of longen tijdig gesignaleerd. U kunt door de inspanning die u moet leveren wat (meer) last krijgen van kortademigheid. Ook kunt u zich wat vermoeider voelen op dezelfde dag of de dag na het onderzoek.

Waar moet u zich melden?

U kunt zich melden op de polikliniek Hartcentrum, G4 Noord. Dat is in bouwdeel G op de vierde verdieping. U kunt de lift naar boven nemen op het voetenplein.

Wanneer krijgt u de uitslag?

Uw behandelend arts bespreekt de uitslag van het onderzoek tijdens de eerstvolgende controle afspraak of belafspraak. U kunt na afloop van deze afspraak de testuitslag aan het polihartcentrum opvragen.

Kunt u niet op de afgesproken tijd komen?

Als u niet kunt komen op de afgesproken tijd, is het belangrijk dat u dit meldt aan de polikliniek Hartcentrum. We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 8.45-16.30 uur. Het telefoonnummer is 020-5663794. U kunt ook een mail sturen naar polihartcentrum@amc.nl of een vraag stellen in Mijn Dossier.

Wanneer kan de test niet doorgaan?

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

- Als u erg verkouden bent, of last hebt van blessures (graag overleggen met het Hartcentrum).
- Als u koorts heeft (lichaamstemperatuur meer dan 38° Celsius).
- Als u op de ochtend van het onderzoek ziek bent.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan de behandelend arts of aan de hartfunctielaborant. Hieronder vindt u de QR code van een filmpje van het onderzoek.



Instructiefilmpje

