

Inspanningstest bij kinderen

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

Waarom dit onderzoek?

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. De dokter beslist of jij gaat rennen of fietsen. Dit hangt onder andere af van je leeftijd, lengte en je klachten. Tijdens de test krijg je 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.

Lees snel verder hoe je je het beste kunt voorbereiding op dit onderzoek.

Vorbereiding

- 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 voor de test.
- Tijdens het onderzoek mag je één persoon meenemen die je er graag bij wilt hebben. Andere familieleden wachten op de gang.
- Je bent ongeveer 30 minuten in de onderzoekskamer. Het lopen of fietsen 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.
- Heb je koorts ($>38^{\circ}$ Celsius), een blessure, een kinderziekte (bijvoorbeeld waterpokken), ben je ziek of verkouden, of ben je in contact geweest met een kind die een kinderziekte heeft? Neem dan contact op met de poli van het Hartcentrum. In overleg zal worden bepaald of de test door kan gaan.

Het verloop van het onderzoek

- Nadat je bent opgehaald uit de wachtkamer door de assistente leggen we eerst uit wat we gaan doen. Ook zullen we al je vragen beantwoorden. Het is belangrijk dat je aangeeft als je je niet lekker voelt of ziek bent.
- We meten je lengte en gewicht zonder schoenen.
- De test wordt uitgevoerd met ontbloot bovenlijf. Meiden mogen een bh of sporttopje dragen.
- Je neemt plaats op de fiets of op de loopband, dit bepaalt de dokter. Je krijgt 10 zuignapjes op de borst en rug, en een band om je arm die af en toe gaat oppompen en weer leegloopt. De zuignapjes en de band zijn met draden verbonden met de computer. De zuignapjes kunnen in het begin wat koud aanvoelen.
- Tijdens de test wordt het fietsen of lopen geleidelijk zwaarder. De loopband begint op een langzaam tempo en gaat daarna steeds een beetje sneller totdat je zelfs moet rennen. Ook gaat de loopband steeds iets steiler, alsof je een berg oploopt. Bij het fietsen is het eerst heel gemakkelijk om te trappen, maar zal het steeds zwaarder worden om de trappers rond te krijgen.
- Het is belangrijk dat jij zo lang mogelijk blijft lopen of fietsen, zodat we zoveel mogelijk informatie kunnen verzamelen. Als je écht niet meer verder kunt, dan geef je dit aan en mag je stoppen.
- Wanneer je weer op adem bent gekomen is de test klaar.
- Hierna mag je je opfrissen en aankleden. Er zijn handdoeken, washandjes en zeep.
- De dokter bespreekt met jou en je ouders wat er bij de test is gezien tijdens de eerstvolgende afspraak.

Duur van het onderzoek

Het onderzoek duurt ongeveer 30 minuten. Het fietsen of lopen zelf duurt 10-15 minuten.

Mogelijke bijwerkingen

Deze test is veilig. Het kan zijn dat je klachten krijgt zoals duizeligheid of pijn. Als je dat ervaart, willen wij dat graag weten. Ook als de klachten pas na het lopen of fietsen komen. De zuignapjes die op de borst en op de rug worden geplakt kunnen soms een onaangenaam en jeukend gevoel op de huid geven. Na de test kan het zijn dat de zuignapjes rode rondjes achterlaten op jouw huid. Deze verdwijnen vanzelf weer na een aantal dagen. Ook de band om de arm kan soms een onaangenaam gevoel geven wanneer deze oppompt. De band loopt snel weer leeg. De dagen na de inspanningstest kan je meer moe zijn dan normaal doordat je goed je best hebt gedaan met rennen of fietsen.



Instructiefilmpje

