

Inspanningstest

U heeft binnenkort een afspraak voor een inspanningstest op de loopband of de fiets. In deze folder leest u meer over het onderzoek en de voorbereiding. Als u nog vragen heeft, stelt u die dan gerust aan de behandelend arts of aan de hartfunctielaborant.

Waarom dit onderzoek?

Het doel van het onderzoek is om te onderzoeken of het hart goed functioneert tijdens inspanning. Bij de inspanningstest wordt de hartfunctie en de bloeddruk gemeten terwijl u op een hometrainer fietst of op een loopband loopt. Uw arts beslist of u gaat lopen of fietsen. Met een hartfilmpje (ECG) zien we of het hart voldoende zuurstof krijgt en of er veranderingen optreden in het hartritme. Tevens krijgen wij een indruk van uw conditie.

Vorbereiding

- Als u medicijnen gebruikt, dan moet u ze heel precies innemen, tenzij iets anders met de arts is afgesproken.
- Bent u vergeten uw medicijnen in te nemen? Meld dit dan aan het begin van het onderzoek. Als u Nitrospray of tabletten voor onder de tong heeft, neem deze dan mee.
- Gebruik op de testdag geen crème of bodylotion op het lichaam, dit zorgt voor storing.
- Eet twee uur voor het onderzoek geen zware maaltijden. U kunt hier last van krijgen tijdens de test. Lichte maaltijden zoals een boterham, crackers of beschuit, vormen geen probleem.
- Draag makkelijk zittende kleding. Wij raden een sportbroek en sportschoenen aan.
- Voor dames: draag een bh zonder beugel. Deze kan voor storing zorgen.
- Zorg ervoor dat u bent uitgerust.
- Zijn uw klachten plots verergerd? Heeft u koorts, bent u ernstig verkouden en benauwd? Neem dan de dag voor de test contact op met de poli van het Hartcentrum. In overleg zal bepaald worden of de test kan doorgaan.

Het verloop van het onderzoek

- Nadat u bent opgehaald uit de wachtkamer leggen we eerst uit wat we gaan doen. Ook zullen we eventuele vragen die u heeft beantwoorden. Het is belangrijk dat u aangeeft als u zich niet lekker voelt, als uw klachten zijn verergerd, als u koorts heeft of als u bijvoorbeeld erg verkouden of benauwd bent.
- We meten uw lengte en gewicht zonder schoenen.

- De test wordt uitgevoerd met ontbloot bovenlijf. Dames mogen een bh of sporttopje dragen. U neemt plaats op de fiets of op de loopband en wordt aangesloten op de apparatuur. Er worden 10 elektrodes bevestigd op de borst en op de rug voor het maken van het hartfilmpje. Om uw bovenarm krijgt u een bloeddrukmeter, zodat de bloeddruk een aantal keer gemeten kan worden tijdens de test.
- Tijdens de test wordt het fietsen of lopen geleidelijk zwaarder. Het is alsof u een helling opgaat die steeds steiler wordt. Het is heel belangrijk dat u zo lang mogelijk doorgaat, om een betrouwbare uitslag van het onderzoek te krijgen. We zullen u dan ook flink aanmoedigen.
- Na afloop van het onderzoek fietst u nog ongeveer 2 minuten uit, en meten wij het herstel totdat u weer op adem bent gekomen.
- Hierna kunt u zich opfrissen en aankleden. Er zijn handdoeken, washandjes en zeep.
- Uw arts bespreekt de uitslag van het onderzoek tijdens de eerstvolgende afspraak.

Duur van het onderzoek

Het totale onderzoek duurt circa 30 minuten. Het fietsen of lopen duurt maar 8 tot 12 minuten.

Risico's en mogelijke onverwachte problemen

Het is belangrijk dat u op de hoogte bent van risico's en eventuele onverwachte problemen van een inspanningstest. Uit onderzoek blijkt dat deze test veilig is. Ernstige situaties, zoals een hartinfarct of zelfs overlijden, komen heel zelden voor. Het kan wel voorkomen dat, tijdens of na de test klachten optreden zoals pijn of druk op de borst, duizeligheid, misselijkheid, onwel worden en/of ritmestoornissen. Als u klachten krijgt tijdens of na de test, dan moet u dit direct melden. Het maakt niet uit wat voor klachten dit zijn. Daarnaast kunt u na het onderzoek extra vermoeid zijn of spierpijn krijgen, in bijvoorbeeld de beenspieren.