# Uitgebreid sportmedisch onderzoek

**U heeft een afspraak bij de Sportmedische instelling (SMI) Máxima MC voor een sportkeuring. Hierbij de informatie over de sportkeuring**.

Wij verzoeken u om de vragenlijst in te vullen. Deze staat voor u klaar in het patiëntenpotaal MijnMMC. U kunt inloggen met uw eigen DigiD (uiterlijk 48 uur voor aanvang van de afspraak). Neem een geldig legitimatiebewijs mee op de dag van de afspraak.

## De keuring

Deze keuring houdt in:

- Uitgebreide vragenlijst met cardiale screening volgens Lausanne protocol
- Meten van lengte, gewicht, vetpercentage, visus en bloeddruk.
- Longfunctieonderzoek.
- Klein bloedonderzoek van hemoglobine en cholesterol.
- ECG (hartfilmpje) in rust, tijdens en na inspanning op fiets(ergometer) met bloeddrukcontrole.
- Bepaling maximale hartfrequentie, trainingszones en trainingsadvies
- Anamnese en uitgebreid lichamelijk onderzoek gericht op de beoefende sporttak en eventuele klachten.
- De resultaten worden besproken met de sportarts. U krijgt de rapportage met de resultaten mee.

## VO2max test

VO2max staat voor de maximale zuurstofopname en is dé maat voor het bepalen van conditie. Tijdens de test worden met behulp van een mondkapje met sensoren uw ademgassen (O2 ,CO2) geanalyseerd. Daarnaast wordt er tijdens de test een hartfilm (ECG) gemaakt. Met behulp van deze test kunnen belangrijke sportfysiologische waarden als omslagpunt, hartfrequentie en maximale zuurstofopname worden bepaald.

## De test

Deze test wordt uitgevoerd op de ergometer (fiets). Voorafgaand aan de test worden verschillende elektroden op uw borst geplaatst voor de hartregistratie tijdens de test. Bij mannen zal, indien nodig, wat borsthaar verwijderd moeten worden. Verder krijgt u een mondkapje op waar sensoren in zitten voor de ademgasanalyse. U krijgt tevens een manchet om uw bovenarm voor het meten van de bloeddruk.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

Als deze voorbereidingen achter de rug zijn mag u op de fiets stappen om te beginnen aan de test. De test begint met een lage weerstand. Gedurende de test wordt de weerstand steeds groter. Het is de bedoeling dat u zich maximaal inspant en het zo lang mogelijk volhoudt. Daarbij worden u en uw hartregistratie constant in de gaten gehouden. Als u maximaal bent gegaan wordt de test beëindigd en mag u stoppen met fietsen. Vervolgens wordt er nog enkele minuten doorgemeten om uw herstel in kaart te brengen.
De totale test inclusief instructie duurt ongeveer 20 minuten.

## Uitslag
U krijgt direct na de inspanningstest de uitslag van de sportarts. Aan de hand van de testresultaten en trainingsdoelen kan een persoonlijk trainingsadvies worden opgesteld.

## Opmerkingen
Aangezien het gaat om een maximale inspanning is het van belang dat u wat gegeten heeft in de uren voorafgaand aan de test. Het is belangrijk dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. U kunt zich voor en na de test omkleden en opfrissen.

## Voeding
- Gebruik vooraf geen uitgebreide maaltijd.
- Gebruik niet overmatig veel koffie, thee, cola.
- Geen alcohol gedurende 24 uur van te voren gebruiken.
- Verricht in de 2 dagen van te voren geen zware lichamelijke inspanning.
- Ga niet 6 uur van te voren langdurig in de zon liggen.
- Rook niet vlak voor de test.

## Kleding
- Sportbroek/wielrenbroek
- Sportschoenen/fietsschoenen die passen SPD-ATB pedalen en shimano race (SPD-SL) pedalen.

## Belangrijk
- Als u niet kunt komen, geeft u dit dan tijdig door.
- Als u medicijnen gebruikt, klachten heeft of zich niet fit voelt, geeft u dit dan door aan de arts voordat u aan de test begint.
- Er is de mogelijkheid om na afloop te douchen.

## Factuur en vergoeding
De factuur van de keuring wordt door de financiële afdeling van MMC naar uw huisadres verzonden. Wij verzoeken u vriendelijk de factuur binnen de betaaltermijn te voldoen, volgens de instructies van de factuur. Deze factuur kunt u indienen bij uw zorgverzekeraar. Wij raden u aan (vooraf) bij uw zorgverzekeraar te informeren wat u krijgt vergoed vanuit uw aanvullend pakket. Wij zijn aangesloten bij FSMI en SCAS gecertificeerd.

## Locatie

U meldt zich bij MMC in Veldhoven. De SMI Máxima MC bevindt zich op route 205. U komt bij de hoofdingang binnen en kunt zich aanmelden via de aanmeldzuil. Indien u nog niet volledig bent ingeschreven kunt u deze bij de aanmeldzuil compleet maken. U ontvangt bij de aanmeldzuil een QR-code. Met deze QR-code kunt u zich aan het begin van route 204/205 aanmelden bij de aanmeldzuil en plaatsnemen in wachtkamer B bij route 205.

Voor meer informatie kunt u bellen:

- MMC poli Sportgeneeskunde voor de sportarts telefoonnummer (040) 888 60 40
- MMC financiële administratie voor de factuur telefoonnummer (040) 888 90 10