Onderzoek

Sportkeuring - Uitgebreid Sport Medisch Inspanningsonderzoek (USMO)

Bij een sport medisch onderzoek kijkt een sportarts of u fit genoeg bent om te sporten.

We adviseren dit onderzoek:

- Als u een beoordeling wilt hebben van uw algemene gezondheid, uw conditie en de belastbaarheid van uw hart.
- Als u een chronische ziekte heeft en sport of wilt gaan sporten.
- Als u geïnteresseerd bent in uw hartslagen en omslagpunt voor verdere training.
- Als u klachten heeft tijdens inspanning zoals ademhalingsklachten en pijn op de borst. Ga in dat geval altijd eerst naar uw huisarts.

Er zijn verschillende Sport Medische Onderzoeken, bekijk het schema 'Overzicht Sport Medische Onderzoeken' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/overzicht-sport-medische-onderzoeken) voor meer informatie over deze onderzoeken.

(073) 553 35 53

8.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.00-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Hoe verloopt het onderzoek?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw onderzoek.

Voorbereiding

Waar meldt u zich?

In MijnJBZ of in de bevestigingsbrief leest u op welke locatie u de afspraak heeft.

Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch

De ingang van het Sport Medisch Centrum zit in Sporthal 'De plek' aan de linkerkant. U gaat naar de eerste etage, door de glazen deuren. Daar meldt u zich bij de informatiebalie.

Het Zuiderkruis 23a, 5215 MV 's-Hertogenbosch

U meldt zich bij de slagboom bij het Sport Medisch Centrum. Daarna meldt u zich via ingang A (hoofdingang Visma I Lease a Bike).

Wat neemt u mee?

- Uw geldig legitimatiebewijs.
- De ingevulde vragenlijst (als u deze toegestuurd heeft gekregen).
- In geval van sportmedische klachten: sportmaterialen die belangrijk zijn voor het onderzoek, zoals sportschoenen.
- Sportkleding, sportschoenen en een handdoek voor de inspanningstest.
- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hoe bereidt u zich voor?

- U mag zich vanaf 2 dagen voor het onderzoek niet meer zwaar inspannen. Dus u mag ook niet aan een sportwedstrijd meedoen.
- Wanneer u een behaarde borstkas hebt, vragen we u om deze thuis te scheren.
- Heeft u klachten over uw gezondheid? Voelt u zich niet fit? Heeft u koorts? Gebruikt u medicijnen? Meldt u dit dan aan de arts vóórdat u aan het inspanningsonderzoek begint.

Pedalen

De volgende pedalen zijn aanwezig:

- Look pedalen (KEO easy).
- Shimano SPD.
- SPD-SL.
- Toe clips.

Als u andere pedalen heeft dan kunt u deze meenemen. Pedalen op de testfiets kunt u bevestigen met steek- en inbussleutel 15.

Inspanningsonderzoek op eigen racefiets

Het is mogelijk om het inspanningsonderzoek te doen op uw eigen racefiets. Geeft u dit door bij het maken van de afspraak, want hier moeten we extra tijd voor plannen. Vanzelfsprekend gaan we heel voorzichtig om met uw fiets. Het Sport Medisch Centrum is niet aansprakelijk voor eventuele schade aan uw eigendommen.

Waar moet de fiets aan voldoen?

- Velgremmen of schijfremmen met snelspanners

Schijfremmen met:

- Voorwiel steekas 12 x 100 mm met schroefdraad op het uiteinde
- Voorwiel steekas 15 x 100 mm met schroefdraad op het uiteinde
- Achterwiel steekas 12 x 142/148 mm met schroefdraad op het uiteinde

U moet zelf de wielen uit uw fiets halen.

Inspanningsonderzoek op loopband

Wilt u het inspanningsonderzoek op de loopband doen? Geeft u dit door bij het maken van de afspraak, want hier moeten we extra tijd voor inplannen.

Niet nakomen afspraak

Kunt u niet naar de afspraak komen? Dan vragen wij u om de afspraak zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur van te voren af te zeggen. U kunt hiervoor bellen naar het Sport Medisch Centrum, telefoonnummer (073) 553 35 53, kies voor optie 2. Als u de afspraak niet op tijd heeft afgezegd, moet u een deel van het bedrag van het onderzoek toch betalen.

Het onderzoek

Een sportarts en een functieassistent voeren het onderzoek uit. Het onderzoek duurt ongeveer 1.5 tot 2 uur.

De functieassistent

- Meet uw lengte, gewicht, vetpercentage en bloeddruk en test uw ogen.
- Test uw bloed op het hemoglobine gehalte (HB) en cholesterol. Op verzoek of als dat nodig is, doen we extra bloedonderzoek (tegen kostprijs).
- Doet een longfunctieonderzoek.
- Maakt een hartfilmpje (E.C.G.) in rust.
- Neemt een maximale inspanningsonderzoek af. Tijdens het onderzoek controleert de functieassistent uw hart met een hartfilmpje (E.C.G.), uw bloeddruk en doet een ademgasanalyse.
- Bepaalt het maximale aantal hartslagen per minuut bij inspanning (hartfrequentie) en trainingszones.

Trainingszones

Trainingszones zijn een indeling van het inspanningsniveau waarop u kunt trainen. Deze zones worden uitgedrukt in hartslag, tempo of wattage. De zones hebben elk een andere trainingsfunctie en staan in verbinding met andere stofwisselingen in uw lichaam.

De sportarts

- Neemt met u de vragenlijst door. Deze heeft u vooraf toegestuurd gekregen.
- Luistert naar uw hart, longen en buik.
- Bekijkt hoe uw gewrichten bewegen en of er neurologische afwijkingen zijn.
- Onderzoekt uw spieren en gewrichten. Daarbij kijkt de arts naar de sport die u beoefent en uw eventuele klachten.

In overleg met de sportarts is het eventueel mogelijk om aanvullend bloedonderzoek te laten doen (tegen kostprijs).

Na het onderzoek

Na het inspanningsonderzoek kunt u gebruik maken van de doucheruimte.

Uitslag

De sportarts geeft u na het onderzoek advies over de uitslagen van de onderzoeken, uw hartslagen, de trainingszones en het lichamelijk onderzoek. Hiermee kunt u zien hoe het gesteld is met uw conditie, maar ook of er fysieke klachten zijn waarmee u rekening moet houden bij het sporten en wat het risico op hart- en vaatziekten is.

U krijgt een schriftelijk verslag van de uitslagen van de onderzoeken.

Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft dan kunt u bellen naar het secretariaat van het Sport Medisch Centrum JBZ, telefoonnummer: (073) 553 35 53.

Praktische tips

Uw afspraak bij de sportarts

De sportarts onderzoekt en behandelt (sport)blessures. De sportarts doet uitgebreid onderzoek. Eventueel laat de sportarts een röntgenfoto, MRI-onderzoek, CT-onderzoek, echo, ECG en/of inspanningstest uitvoeren. Hier vindt u meer informatie over wat u kunt verwachten van uw afspraak (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-kunt-u-verwachten-als-u-een-afspraak-heeft-bij-een-sportarts-van-het-smc).

Tarieven en vergoedingen

Alle informatie over de tarieven en vergoedingen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven-en-vergoedingen-smc) van sportgeneeskunde, sportfysiotherapie, sportdietetiek, sportpsychologie en sportpodotherapie.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Sport Medisch Centrum (SMC) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc)

Sportgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sportgeneeskunde)

Code SMC-007

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis