Onderzoek

# Prestatietest Plus

Met een Prestatietest plus bepalen we uw conditie (V02max), fysiologische omslagpunten en de belastbaarheid van uw hart en longen.

De Prestatietest plus is bedoeld voor de prestatiegerichte (duur)sporter, die zowel inzicht wil in de conditie en fysiologische drempelwaardes, als in de belastbaarheid van hart en longen. Tijdens de test meten we de ademgassen en lactaat. De test wordt stap voor stap zwaarder. Elk intensiteitsniveau duurt 3 minuten. Met deze metingen bepalen we zo nauwkeurig mogelijk uw fysiologische drempelwaardes (omslagpunten). Hiermee kunnen we uw persoonlijke trainingszones zo goed mogelijk in kaart brengen.

Er zijn verschillende Sport Medische Onderzoeken en prestatietesten, bekijk het schema 'Overzicht Sport Medische Onderzoeken' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2024-12/smc-081a-schema-smc-keuringen.pdf) en 'Overzicht Prestatietesten' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2026-01/smc-081c-schema-smc-prestatietesten.pdf) voor meer informatie over deze onderzoeken.

## (073) 553 35 53

8.30-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.30-12.00 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).
- 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 onderzoek 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 inplannen. 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.

## 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 JBZ, telefoonnummer (073) 553 35 53.

Als u de afspraak niet op tijd heeft afgezegd, moet u een deel van het bedrag van het onderzoek toch betalen.

## Het onderzoek

### De sportarts

De sportarts neemt met u de vragenlijst door. Deze heeft u vooraf toegestuurd gekregen. Ook luistert de sportarts naar uw hart, longen en buik.

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

### De functieassistent

- Meet uw lengte, gewicht, en vetpercentage.
- Test uw bloed op het Hemoglobine gehalte (Hb).
- Maakt een hartfilmpje (ECG) in rust.
- De functieassistent neemt het maximale inspanningsonderzoek af met een langzaam opbouwend testprotocol. Elk intensiteitsniveau duurt 3 minuten en wordt steeds iets zwaarder. Tijdens het onderzoek wordt een ademgasanalyse gedaan en nemen we bloed af om het lactaat te meten. Daarnaast controleert de functieassistent uw hart met een hartfilmpje (ECG) en wordt de bloeddruk gemeten.

## Na het onderzoek

Na het onderzoek kunt u gebruik maken van de doucheruimte.

## Uitslag

**De inspanningsfysioloog**

De inspanningsfysioloog bepaalt op basis van de inspanningstest uw maximale zuurstofopname (VO2max) en fysiologische drempelwaardes (aerobe en anaerobe drempel). Hiermee worden uw persoonlijke trainingszones bepaald.

Na de test stuurt inspanningsfysioloog een uitgebreid verslag door met de testresultaten, uw persoonlijke trainingszones en een trainingsadvies.

**De sportarts**

De sportarts bespreekt de medische bevindingen tijdens de inspanningstest. U krijgt uitleg over eventuele lichamelijke klachten waar u rekening mee moet houden tijdens het sporten en het risico op hart- en vaatziekten.

**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.

U kunt het verslag terugvinden in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz), onder het kopje ‘Dossier’, ‘Brieven’. Als u MijnJBZ niet kunt gebruiken, dan kunt u en schriftelijk verslag van de uitslagen van het onderzoek krijgen.

## 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

## 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-084

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis