

Onderzoek

# Sport medisch onderzoek groot

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

We adviseren dit onderzoek:

- Als u 35 jaar of ouder bent en u sport intensief of u wilt dit gaan doen.
- Het groot sport medisch onderzoek is ook bedoeld voor sporters met meerdere of steeds terugkerende problemen. Op basis van het onderzoek krijgt u persoonlijke uitleg en advies over de problemen die u bij het sporten ervaart.
- Verder kunt u dit onderzoek laten doen als u jarenlang niet actief bent geweest en nu weer met sporten wilt beginnen.
- Het groot sport medisch onderzoek is ook bedoeld voor KNAF internationale rijders vanaf 35 jaar.

**(073) 553 35 53**

Maandag t/m vrijdag van 8.00 - 17.00 uur

## Hoe verloopt het onderzoek?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw onderzoek.

## Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

## Waar meldt u zich in het SMC?

U meldt zich bij het Sport Medisch Centrum JBZ

Marathonloop 9

5235 AA 's-Hertogenbosch.

De ingang van het Sport Medisch Centrum zit in Sporthal 'De plek' op de eerste etage. Daar meldt u zich bij de Infobalie.

## Wat neemt u mee?

- Uw geldig legitimatiebewijs.
- Urine in een klein, schoon flesje of potje.
- De ingevulde vragenlijst die u thuisgestuurd heeft gekregen.
- In geval van sportmedische klachten: sportmaterialen die belangrijk zijn voor het onderzoek, zoals sportschoenen.
- Sportkleding, sportschoenen en een handdoek voor het inspanningsonderzoek

## Hoe bereidt u zich voor?

- U mag zich vanaf twee 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.

- U mag vanaf twee uur voor het onderzoek geen grote maaltijd meer gebruiken. U kunt brood meenemen voor na het onderzoek.
- 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 inbusleutel 15.

## Inspanningsonderzoek op eigen racefiets

Het is mogelijk om het inspanningsonderzoek te doen op uw eigen racefiets. 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? Overleg dit dan eerst met de sportarts.

## Het onderzoek

Hoe verloopt het onderzoek?

Een sportarts en een functieassistent voeren het onderzoek uit. Het onderzoek duurt ongeveer anderhalf tot twee uur.

## De sportarts

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.

## De functieassistent

De functieassistent:

- meet uw lengte, gewicht, vetpercentage en test uw ogen.
- test uw urine.
- 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.) en uw bloeddruk.
- 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.

## Na het onderzoek

Wat gebeurt er na het onderzoek?

Na het inspanningsonderzoek kunt u gebruik maken van de doucheruimte.

## Uitslag

Wanneer krijgt u de 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?

### Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft dan kunt u bellen naar het secretariaat van het Sport Medisch Centrum. Zij zijn te bereiken op werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur op telefoonnummer: (073) 553 35 53 en via e-mail

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-sport-medisch-centrum-smc>).

## 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

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-kunt-u-verwachten-als-u-een-afspraak-heeft-bij-een-sportarts-van-het-smc>).

## Wat neemt u mee?

U moet meenemen naar uw afspraak op het Sport Medisch Centrum:

- uw legitimatiebewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Soms moet u zich extra voorbereiden op uw afspraak in het SMC. Bijvoorbeeld als u een onderzoek of behandeling krijgt. Dit leest u bij de informatie over uw onderzoek of behandeling.

## Tarieven en vergoedingen

Alle informatie over de tarieven en vergoedingen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven-en-vergoedingen-smc>) van sportgeneeskunde, sportfysiotherapie, sportdiëtetiek en sportpsychologie.

## MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

## Gegevens delen

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

# Betrokken afdelingen

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

Sportgeneeskunde (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sportgeneeskunde>)

Code SMC-004