

Onderzoek

# Sportkeuring – 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 45 jaar en deelnemers aan (internationale) wiel- en hardloopevenementen vanaf 45 jaar.

**(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.

## Vorbereiding

### Waar meldt u zich in het SMC?

In de bevestigingsbrief staat op welke locatie de afspraak is.

### 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.

### Het Zuiderkruis 23a, 5215 MV 's-Hertogenbosch

U meldt zich bij de receptie van Jumbo Visma.

## Wat neemt u mee?

- Uw geldig legitimatiebewijs.
- Urine in een klein, schoon flesje of potje.
- 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 het inspanningsonderzoek.
- 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.
- U mag vanaf 2 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 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, 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 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:

- 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

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, 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

(<http://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 (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven-en-vergoedingen-smc>) van sportgeneeskunde, sportfysiotherapie, expertise voeding en expertise prestatiegedrag.

## MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## 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