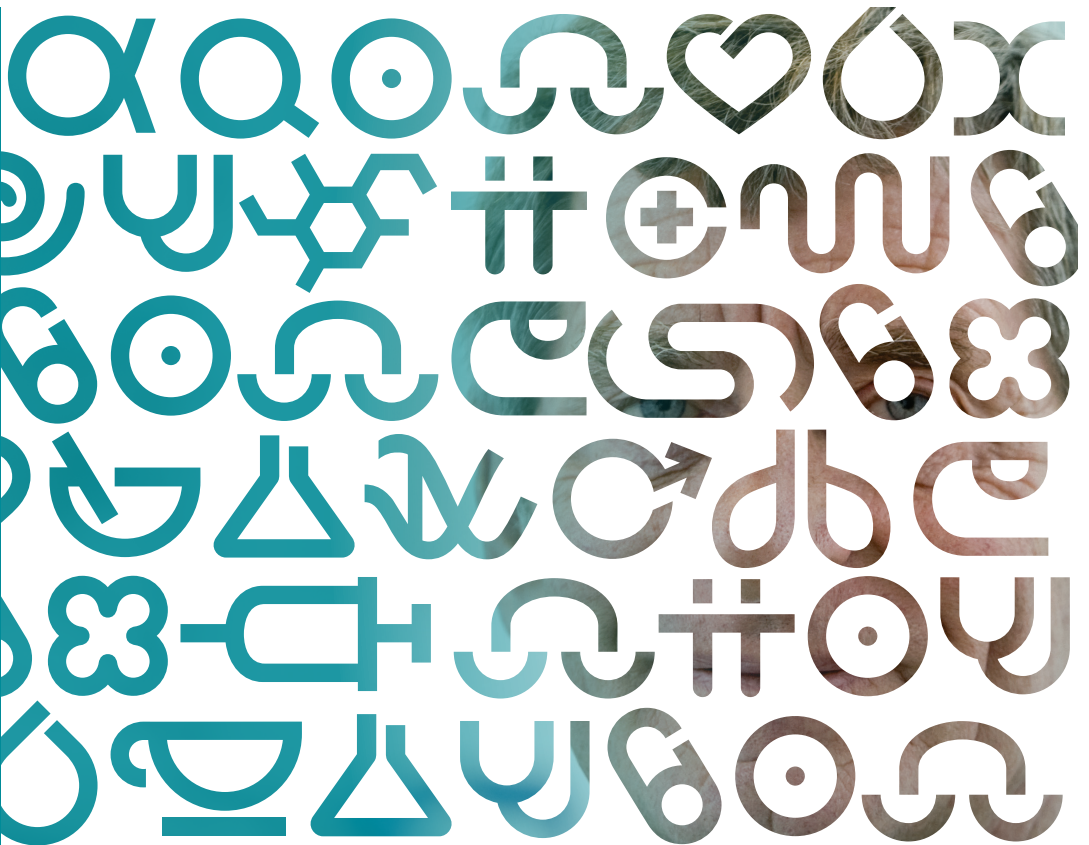


FYSIOTHERAPIE

Zes minuten Wandeltest

ONDERZOEK



U wordt op [] dag [] om [] uur
verwacht op de poli/afdeling [] .

- Als u verhinderd bent, wilt u dit dan tijdig melden en een nieuwe afspraak maken?
- Wij verzoeken u om 10 minuten voor het onderzoek aanwezig te zijn in verband met de administratieve afhandeling.

Zes minuten Wandeltest

Binnenkort komt u naar de afdeling Fysiotherapie voor een zes minuten wandeltest, ook wel looptest genoemd. In deze folder kunt meer lezen over deze test en over hoe u zich erop voor kunt bereiden. Uw fysiotherapeut geeft u nog meer informatie.

De wandeltest

De wandeltest is een test waarin u (lopend) in zes minuten tijd moet proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Tijdens de test wordt uw hartslag, zuurstofgehalte in uw bloed en indien nodig uw bloeddruk gemeten. Het doel van de test is te bepalen tot welke lichamelijke inspanning u in staat bent.

Vorbereiding

Het is niet goed als u zich vlak voor de test hebt ingespannen, omdat dit de test negatief beïnvloedt. Kom daarom minimaal een kwartier vóór de afgesproken tijd. U kunt eventueel gebruik maken van een beschikbare rolstoel of het golfkarretje, welke u bij de receptie van de hoofdingang kunt reserveren. U kunt dan nog even rusten voordat u aan de test begint. Trek gemakkelijke schoenen aan. Zorg er verder voor dat u geen nagellak op de nagels hebt. Dit kan namelijk de zuurstofmeting negatief beïnvloeden. U meldt zich bij het secretariaat van de afdeling Fysiotherapie, poli 23.

Het onderzoek

Vorbereiding wandeltest

- U krijgt een klipje om uw vinger, dat de hartslag en het zuurstofgehalte in het bloed meet tijdens het lopen.
- U mag tijdens de test niet praten.

Uitvoering van de test

- Het is de bedoeling dat u tijdens de test een zo groot mogelijke afstand aflegt binnen zes minuten. U wordt dus gevraagd om zo snel mogelijk te wandelen, maar wel in een tempo dat u zes minuten kunt volhouden.
- De fysiotherapeut loopt eventueel met u mee en past zich aan uw tempo aan.
- U start bij de aangegeven markering als de fysiotherapeut u daarvoor het sein geeft.
- De fysiotherapeut drukt de stopwatch in en de zes minuten gaan lopen.
- De afstand tussen de gemarkeerde pionnen is 30 meter, deze afstand legt u zo vaak mogelijk af binnen de 6 minuten.
- Als u het echt niet meer kunt volhouden, mag u even rusten. Probeer zo snel mogelijk weer met het wandelen door te gaan. Als u rust blijft de tijd gewoon doorlopen.
- Indien u tijdens of na de test klachten krijgt, moet u dat altijd melden aan de fysiotherapeut.

Na afloop

Na afloop van de test controleert de fysiotherapeut uw hartslag, zuurstofgehalte in het bloed (en indien nodig uw bloeddruk)

en vraagt de fysiotherapeut aan u een getal voor de ervaren kortademigheid en de ervaren vermoeidheid van de test.

De fysiotherapeut noteert de afstand die u in zes minuten hebt gelopen.

Aan al deze gegevens kan de arts zien tot welke inspanning u in staat bent.

De uitslag

De fysiotherapeut stuurt de uitslag van de test naar uw behandelend arts. Hij/zij bespreekt de uitslag met u.

Vragen

Als u nog vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.



St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

Notities:

A series of horizontal dashed lines providing space for notes.

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



Fv8 25/08-'16

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

