

SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Of je nu zesmaal de Alpe d'Huez wil beklommen, korte trainingsrondjes maakt of wedstrijden rijdt: kennis en beheersing van je eigen lichaam ligt aan de basis van een topprestatie. Het sportmedisch onderzoek, dat vaak geheel of gedeeltelijk wordt vergoed bij een aanvullende zorgverzekering, geeft een volledig én betrouwbaar beeld van je fysieke gesteldheid. Onze verslaggever Giuseppe Rigano liet zich testen.

TEKST: SPORTZORG & GIUSEPPE RIGANO, FOTO'S: SPORTZORG

Sportmedische onderzoeken worden verricht door een sportarts, werkzaam in een sportmedische instelling. Het sportmedisch onderzoek varieert in omvang, afhankelijk van leeftijd en sportintensiteit. Een sportmedisch onderzoek kun je vrijwillig ondergaan. Er zijn enkele sportbonden (zoals de KNWU) die een onderzoek verplicht stellen. Dit wordt dan een verplichte sportkeuring genoemd.

Het uitgangspunt bij iedere controle is het lichamelijk onderzoek. Hierbij wordt bijvoorbeeld je vetpercentage berekend aan de hand van huidplooiën. Een te hoog vetpercentage verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, terwijl het risico van een te laag vetpercentage is dat je spieren als brandstof gebruikt worden. Het berekenen van de Body Mass Index (BMI), waarbij de relatie tussen lengte en gewicht bepaald wordt, is eveneens belangrijk. Andere aspecten zijn het orthopedisch onderzoek, een oogonderzoek en een urinetest. Afhankelijk van de omvang van het onderzoek, behoort het maken van een hartfilmpje, het uitvoeren van een longfunctietest en een bloedonderzoek ook tot de mogelijkheden.

Om een beeld te krijgen van gezondheidsrisico's en om de maximale belasting van je hart te testen, kan je een inspanningstest ondergaan. Vooral voor de fanatieke sporter die een topprestatie wil leveren, is deze test aan te raden. Tijdens de inspanningstest, die afgewerkt wordt op een ergometer, ben je via

een zuurstofmasker verbonden met meetinstrumenten. De metingen geven een beeld van onder andere je maximale hartslag, zuurstofopname en het omslagpunt (het niveau dat je zo'n anderhalf uur kan volhouden zonder dat er verzuring optreedt). De resultaten van de inspanningstest en adviezen van de sportarts helpen je bij het opstellen van een goed trainingsprogramma.

PERSOONLIJK VERSLAG

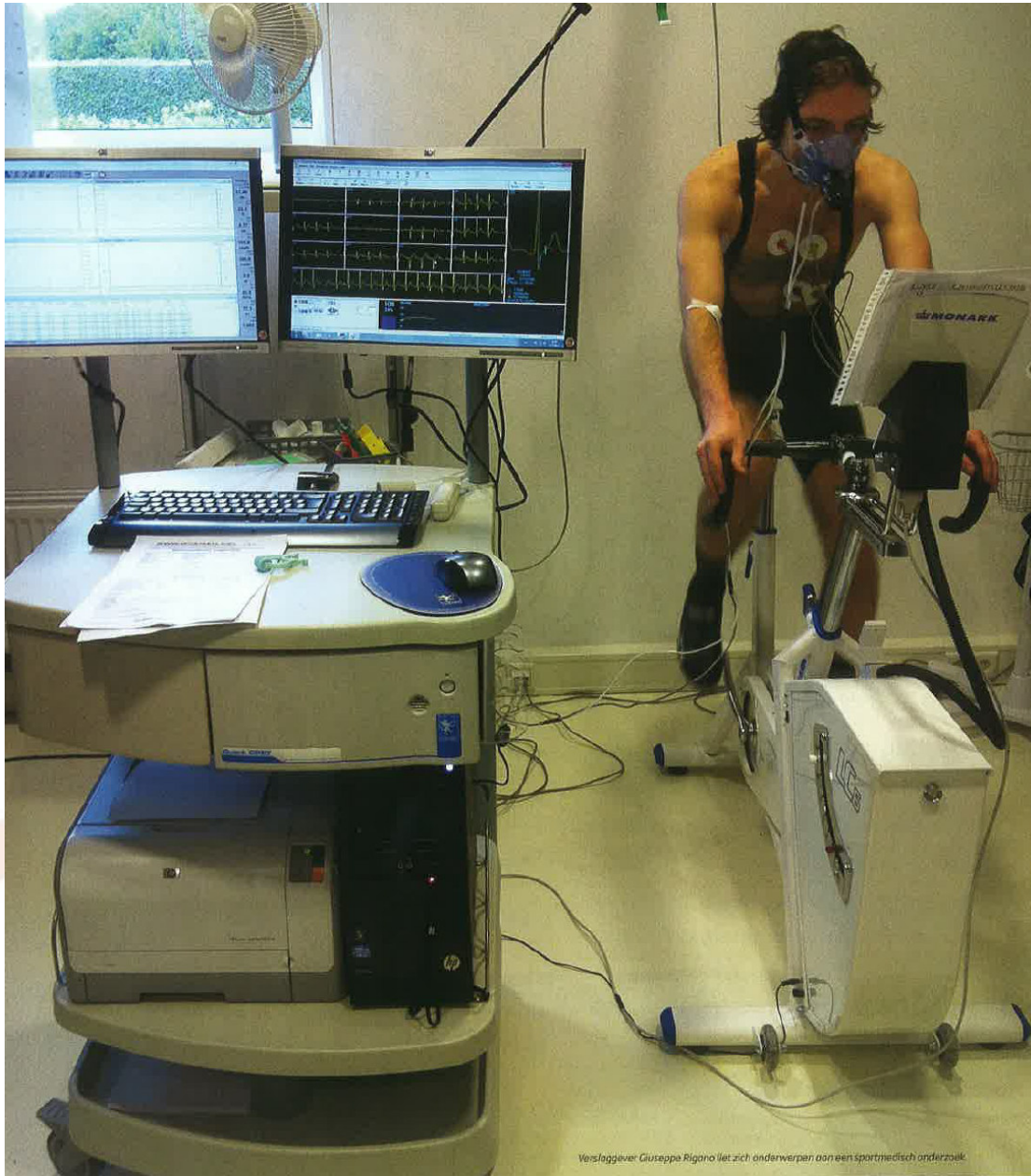
Een tikkeltje nerveus, maar vooral onwetend: zo betrad ik het gebouw van SMA Midden Nederland in Amersfoort. Ik had vaak foto's en video's gezien van wielrenners op een ergometer, maar wat deze test (en een sportmedische keuring in het algemeen) precies inhield wist ik niet. Het onderzoek werd afgenomen door sportarts Guido Vroemen. We begonnen met het doorspreken van twee vragenlijsten (die ik vooraf thuis had ingevuld). Daar kwamen geen bijzonderheden uit voort: voor Vroemen een teken om mij voor te bereiden op het 'echte' werk.

Het 'echte' werk begon met een lichamelijk onderzoek. Ik sport al jaren (wielrennen, spinning en fitness), heb gelukkig weinig last van blessures en voel me meestal fit. Toch was ik erg benieuwd naar de bevindingen van Vroemen, vooral om de onzekerheid weg te nemen. Terwijl ik mij ontspande, onderzocht Vroemen mijn bloeddruk, polsfrequentie, vetpercentage, BMI, hart, longen, abdomen, reflexen, gewrichten, spieren en statiek. De resultaten

waren bevredigend, al bleek ik een kleine bekenschiefstand te hebben. Iets dat ik niet wist, maar - gelukkig - ook nooit last van had. Bij iedere meting vertelde Vroemen mij precies waar hij mee bezig was. De sfeer was hierdoor ontspannen en ik stak er bovendien een hoop van op. Als afsluiting van het lichamelijk onderzoek maakte Vroemen een hartfilmpje, nam hij mijn bloed af voor onderzoek en onderwierp hij mij aan een longfunctietest. Tijdens de keuring kwamen er steeds flitsen van foto's en video's bij mij naar boven. Beelden die ik op televisie, internet en tijdschriften gezien had, waarop (prof)wielrenners aan allerlei onderzoeken en tests blootgesteld worden. Bij het bekijken van die beelden, vroeg ik me altijd af waar die onderzoeken en tests precies voor dienden; deze vraag kon ik nu, mede door de goede uitleg van Vroemen, beantwoorden.

ERGOMETER

Het sportmedisch onderzoek sloot ik af met een inspanningsonderzoek op de ergometer. Toen ik juiste zitpositie had gevonden, vertelde Vroemen mij wat precies de bedoeling was: fietsen boven een bepaalde frequentie, waarbij de weerstand telkens verhoogt wordt en je net zo lang doorgaat tot je écht niet verder kan. Vroemen verbond mij daarna via een masker aan een zuurstofapparaat en zorgde ervoor dat mijn hartslag gemeten werd. Aan het begin van het onderzoek kon ik de benen eenvoudig laten ronddraaien, maar daar kwam snel



Verslaggever Giuseppe Rigano liet zich onderwerpen aan een sportmedisch onderzoek.

verandering in. De weerstand nam toe, maar ik had ook moeite met ademen omdat het zuurstofmasker weggleed en mijn neusgaten sloot. En dat terwijl ik juist probeerde mijn ademhaling aan te passen aan de weerstand. De zweetdruppels begonnen rijklijk te vloeien, maar naarmate het onderzoek vorderde kwam ik beter in mijn ritme. Ik probeerde het steeds zwaarder wordende tempo vast te houden en werd daarbij aangemoedigd door Vroemen.

Zware minuten volgden, totdat een volgende weerstandsverhoging mij teveel werd.

Nagenietend van de zware inspanning, maar ook vermoeid sprak ik daarna de met Vroemen over mijn hartslag, omslagpunt en vermogen. Uit de resultaten bleek dat mijn belastbaarheid en longfunctie prima waren, maar dat het maximale vermogen en het vermogen bij de anaerobe drempel nog verder omhoog kan. Als

afsluiting van een geruststellend en buitengewoon interessant onderzoek kreeg ik nog enkele gerichte trainingsadviezen.

Ben je na het lezen van de ervaringen van Giuseppe benieuwd hoe jouw onderzoeksresultaten eruit zien en wil je een sportmedisch onderzoek bij een sportarts? Kijk dan op www.sportzorg.nl voor het adres van de sportmedische instelling bij jou in de buurt.

nr 6 - juli 2012 57