**Het Sportmedisch Onderzoek**

Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten. Dat kan door het ondergaan van een sportkeuring. Deze brengen jouw gezondheid en belastbaarheid in beeld en worden geadviseerd aan beginnende sporters, intensieve sporters, maar ook aan patiënten met chronische ziekte. Sportarts en Hardlopen.nl medisch expert Mirjam Steunebrink licht toe.

Sportkeuring versus sportmedisch onderzoek

Vroeger bestond de sportkeuring uit tien diepe kniebuigingen en werd de bloeddruk gemeten. Tegenwoordig is de sportkeuring flink uitgebreid en spreken we liever van een sportmedisch onderzoek. Deze onderzoeken zijn bedoeld om te komen tot een veilige en verantwoorde sportbeoefening. Tevens wordt er ook een juist inzicht in conditie en een hierbij passend, gericht trainingsadvies gegeven. De term sportkeuring wordt alleen nog gehanteerd bij een aantal takken van sport waarvoor het ondergaan van een sportmedisch onderzoek verplicht is.

Waarom een sportmedisch onderzoek ondergaan?

Niet iedereen hoeft zich te laten keuren voordat hij gaat sporten. In sommige gevallen kan het echter wel verstandig zijn om dit te doen. Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden bij sporters als:

* je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
* je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst
* je een ongewone vermoeidheid ervaart
* je slecht herstelt na inspanning
* je afname van het presentatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname
* je in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan
* je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen
* je wilt beginnen met sporten.

Ook als je een pijntje of een lichte blessure hebt kan het verstandig zijn er naar te laten kijken voordat het uitgroeit tot een chronische blessure. Natuurlijk kan je ook gewoon nieuwsgierig zijn naar hoe je er voor staat, en wil je zo goed mogelijk geïnformeerd je sport bedrijven.

Welke sportmedische onderzoeken zijn er?

Sportmedische onderzoeken zijn er in verschillende soorten en maten en je kunt het zo uitgebreid maken als je zelf wilt. Van een vragenlijst gecombineerd met kort lichamelijk onderzoek tot een zeer uitgebreide inspanningstest. Voor elk onderzoek wordt een vragenlijst doorgenomen  waarbij verschillende thema’s aan bod komen. Het is belangrijk om een indruk te krijgen over hoe iemand zijn sport beoefent; om welke sporten gaat het? Hoe lang sport iemand al? Op welk niveau wordt er gesport? Worden er wedstrijden gelopen zoals bijvoorbeeld een (halve) marathon of wil men gewoon fit blijven? Hoeveel uur wordt er aan het sporten besteed en hoe ziet het weekprogramma er uit? Ook belangrijk is een screening van het risico op plotse hartdood middels het in kaart brengen van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Inspanningstest

Om een volledig beeld te krijgen van de conditie en belastbaarheid, maakt een inspanningstest bij grotere sportmedische onderzoeken deel uit van het onderzoek. Ook kunnen inspanningstesten als los onderzoek worden afgenomen. Op basis van de resultaten kan de sportarts zowel de recreatieve als prestatie-gerichte sporter advies op maat geven. Het onderzoek is bijzonder geschikt voor duursporters. Ook als er klachten zijn tijdens inspanning kan dit onderzoek waardevolle inzichten geven. Tenslotte geeft de inspanningstest in het geval van een chronische ziekte een goed beeld van de fysieke conditie en belastbaarheid en kan de sportarts zo op basis van de uitkomsten adviseren op welke manier het beste kan worden gesport of bewogen en welk trainingsprogramma geschikt zou kunnen zijn.

Het inspanningsonderzoek vindt plaats op de fiets of de loopband. De sporter krijgt een aantal elektroden op uw borst en rug geplakt voor het hartfilmpje (ECG). Bij een ademgasanalyse krijgt de sporter ook een mondkapje over neus en mond. Tijdens de maximale inspanningstest wordt de belasting (wattage op de fiets en snelheid/hoogte op de loopband) steeds verder verhoogd en is het de bedoeling zo intensief mogelijk in te spannen. Afhankelijk van het gewenste doel van de test kan een specifiek protocol worden gekozen, waarbij gevarieerd wordt in stapgrootte van de blokken, duur van de blokken etc. Het hartfilmpje en de ademgasanalyse geven dan een uitstekend beeld van het functioneren van hart en longen. De sportarts kan met verschillende analysemethoden op nauwkeurige wijze de anaerobe drempel (omslagpunt), maximale zuurstofcapaciteit, rusthartfrequentie en maximale hartfrequentie vaststellen. Zo kunnen trainingszones worden gemaakt, welke de basis vormen voor een trainingsschema.

Als je je sportprestaties wilt verbeteren geeft herhaling van de inspanningstest met ECG en ademgasanalyse na een bepaalde trainingsperiode ook een goed beeld van de gemaakte vooruitgang.

Voor het behalen van je sportieve doelen wil je fit zijn. Ook wij vinden jouw conditie en gezondheid belangrijk. Dankzij onze samenwerking met Zilveren Kruis kun je [profiteren](https://collectief.zilverenkruis.nl/knau/207073082) van de voordelen van een zorgverzekering speciaal voor sporters. Kijk op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl/) voor alle adressen in Nederland waar de diverse sportmedische onderzoeken gedaan worden.

**door Mirjam Steunebrink, sportarts bij SMC Martini en medisch expert bij Hardlopen.nl**