



Giethoorn, november 2010

Hoe fit ben jij?

Beste leden,

Door de samenwerking van STGiethoorn en de afdeling sportgeneeskunde van het Diaconessenhuis in Meppel, is het ook dit jaar weer mogelijk om je met korting te laten onderzoeken en testen. Het onderzoek dat wordt uitgevoerd is een groot sportmedisch onderzoek. Hierbij wordt een zogenaamde maximaal test uitgevoerd op een fietsergometer met hartregistratie. De kosten voor dit onderzoek bedragen 210 euro. Verschillende ziektekosten verzekeraars vergoeden de kosten gedeeltelijk uit de aanvullende verzekering (raadpleeg hiervoor de verzekeringsvoorwaarden). Het ziekenhuis biedt ons gratis een zogenaamde VO2 test (maximale zuurstof opname) aan. Hieruit kan de sportarts nog specifiek de conditie en de trainingszones aflezen. De kosten voor dit extra onderzoek bedragen normaal gesproken 30 euro. Meer informatie vind je in de bijlage.

Mocht je interesse hebben neem dan rechtstreeks contact met de afdeling sportgeneeskunde. Als je voor de korting in aanmerking wilt komen dien je te vermelden dat je via STGiethoorn komt.

Met vriendelijke groeten,

Afdeling sportgeneeskunde Diaconessenhuis & het bestuur van
STGiethoorn

Contactgegevens

Telefoonnummer 0522-233465 (bij afwezigheid kunt u je telefoonnummer inspreken. Je wordt dan teruggebeld.) Je kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@diacmeppel.nl.

Website: www.sgameppel.nl of www.stgiethoorn.nl (sport en gezondheid)

Extra informatie

Dat sporten gezond is, zal niemand ontkennen. Als schaatstrainingsgroep Giethoorn (STGiethoorn) beoefenen we allemaal sport. Hetzij schaatsen, fietsen, hardlopen of skeeleren. De ene hele intensief en de andere één keer in de week.

Sportbedrijven is ten eerste vooral leuk, maar is ook zeker gezond. Mensen die sporten voelen zich over het algemeen beter. Maar hoe zit het dan met blessures? En met de mensen die tijdens het sporten lichamelijke klachten krijgen? Het is belangrijk om op een verantwoorde manier uw sport te beoefenen. Een sportmedisch onderzoek, ook wel sportkeuring genoemd, is een handvat om op een gezonde manier sport te bedrijven.

Een sportmedisch onderzoek is vooral bedoeld om klachten te voorkomen en om op een verantwoorde manier je prestaties te verbeteren. Je krijgt ook tips om (ernstige) blessures te voorkomen en hoe je op een verantwoorde manier je prestaties kunt verbeteren.

Een sportonderzoek wordt gedaan door een sportarts. Tijdens dit onderzoek wordt de bloeddruk, het vetpercentage, de longfunctie en de urine onderzocht. Tevens wordt een inspanningstest uitgevoerd waarbij de maximale hartslag, het omslagpunt en de maximale zuurstofopname bepaald worden.

Waarom het groot sportmedisch onderzoek (met VO2 max meting) voor STGiethoorn?

Bij de duursport die wij bedrijven past dit onderzoek het beste. Met dit onderzoek krijg je alle benodigde informatie voor verantwoord en slim sporten. Ook het feit dat velen van ons met een hartslagmeter trainen gaf de doorslag te kiezen voor dit onderzoek. Zie hieronder voor meer informatie over het onderzoek.

Wat kost nu zo'n groot medisch onderzoek als je hiervoor ook bent verzekerd?

De kosten voor een groot sportmedisch onderzoek bedragen 210 euro. Het ziekenhuis biedt ons gratis een zogenaamde VO2 test (maximale zuurstof opname) aan. De kosten voor dit extra onderzoek bedragen normaal gesproken 30 euro. De meeste zorgverzekeraars geven in hun aanvullende pakketten een vergoeding voor sportmedische onderzoeken. Kijk in de voorwaarden voor de hoogte van de vergoeding.

Interesse?

Mocht je interesse hebben meld je dan aan bij de afdeling sportgeneeskunde van het Diaconessenhuis.

Meer informatie?

Afdeling sportgeneeskunde Diaconessenhuis Meppel

Telefoonnummer 0522-233465 (bij afwezigheid kunt je je telefoonnummer inspreken. Je wordt dan teruggebeld.) Je kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@diacmeppel.nl.

STGiethoorn

Geert Oort (gjoort-t@telfort.nl, 0521-361521) of Jacco Doze (dozejacco@hotmail.nl, 0521-851331). Ook bij de trainers en bij het bestuur kun je desgewenst informatie verkrijgen.

Extra informatie over inhoud groot sportmedisch onderzoek

Het doel van het groot sportmedisch onderzoek is om een zo verantwoord mogelijk sport- en beweegadvies te geven aan beginnende sporters, aan (prestatiegerichte) sporters van 40 jaar en ouder en aan iedereen die geïnteresseerd is in zijn/haar lichamelijke gezond- en/of fitheid. Het onderzoek wordt uitgevoerd op de afdeling Sportgeneeskunde, te vinden in gebouw P van het Diaconessenhuis Meppel.

De voorbereiding

Voordat het onderzoek plaatsvindt, krijgt u twee vragenlijsten per mail toegestuurd. De eerste vragenlijst is een medische vragenlijst, de tweede heeft betrekking op de screening op aangeboren hartziekten. Beide vragenlijsten kunt u thuis invullen en meenemen naar het onderzoek.

De inhoud van het onderzoek

Het groot sportmedisch onderzoek is voor het grootste deel gelijk aan het 'basis plus sportmedisch onderzoek'. Het groot sportmedisch onderzoek biedt als extra's een maximale inspannings(fiets)test met ECG en bloeddruk controle, eventueel een VO₂ (zuurstof) meting en een lactaatbepaling (omslagpunt). Het onderzoek begint met een aantal metingen. Uw lengte, gewicht, vetpercentage en bloeddruk worden opgemeten. Ook krijgt u een ogentest, een urinetest en een longfunctietest. Vervolgens wordt er een hartfilmpje (een ECG) in rust gemaakt en wordt er bloed afgenomen voor onderzoek. Er wordt gekeken naar uw Hb (rode bloedcellen), cholesterol en eventueel de ijzervoorraad. Daarna wordt er een maximale inspannings(fiets)test met ECG bewaking afgenomen. Met dit onderzoek krijgt u inzicht in uw uithoudingsvermogen en getraindheid. Eventueel wordt tijdens het onderzoek de maximale hoeveelheid zuurstof gemeten die u kunt opnemen. Met de lactaatbepaling wordt het verzuringsmoment gemeten om uw trainingen beter te kunnen doseren. Na deze testen gaat u naar de sportarts voor een algemeen intern onderzoek, een orthopedisch onderzoek en een specifiek onderzoek gericht op uw sporttak en uw eventuele klachten.

De uitslag

Na het onderzoek bespreekt u met de sportarts de uitslag van het onderzoek en de vragenlijsten. De sportarts zal u adviseren hoe u het beste kunt gaan bewegen en of sporten. Binnen 2 weken ontvangt u de schriftelijke rapportage, met de uitslag van het bloedonderzoek. Indien verder onderzoek gewenst is, zal de secretaresse een afspraak voor u maken in het ziekenhuis.

Bron SGA Meppel