

Screening van uw fitheid door de fysiotherapeut

Als voorbereiding op uw behandeling

U krijgt binnenkort een behandeling in het MCL. Het is belangrijk dat u in een goede lichamelijke conditie bent voor de behandeling. U herstelt dan na de behandeling sneller en met minder complicaties. Daarom heeft de afdeling fysiotherapie u uitgenodigd voor een screening van uw fitheid. De screening wordt bij voorkeur vroeg voor de onderzoeksfase ingepland. In deze folder leggen we uit wat deze screening inhoudt.

De gang van zaken tijdens de screening

U meldt zich ongeveer 5 minuten voor het tijdstip van uw afspraak aan bij de aanmeldzuil en neemt plaats in de wachtkamer (route 89). Dit is om uitgerust te kunnen beginnen.

De screening bestaat uit drie onderdelen:

- Onderzoek naar uithoudingsvermogen
- Onderzoek naar kracht
- Uitleg over ademhalingsoefeningen

Onderzoek van uw uithoudingsvermogen

Uw uithoudingsvermogen meten we met een fietstest en soms met de zes-minutenlooptest. Bij de fietstest begint u met 3 minuten warming up, daarna wordt de weerstand opgevoerd, daarna volgt een cooling down. Ook meten we uw hartslag en de zuurstofverzadiging in uw bloed met een metertje op uw vinger. Bij de looptest mag u in 6 minuten tijd proberen een zo groot mogelijke afstand te lopen. Loopt u normaal met een rollator, kruk of stok? Dan mag u dat tijdens de looptest ook doen.



Onderzoek naar uw kracht

Door de knijpkracht van uw hand te meten, krijgen we een goede inschatting van uw algemene spierfunctie. Hiervoor gebruiken we een handknijpkrachtmeter (zie afbeelding). Voor dit onderzoek knijpt u zo hard mogelijk in de handknijpkrachtmeter. Dit houdt u ongeveer twee tellen vast. Dit doet u per hand drie keer. De hoogste waarde telt.

Ademhalingsoefeningen

U krijgt uitleg over ademhalingsoefeningen, indien deze voor de behandeling nodig zijn.

Vorbereiding

- U mag gewoon eten en drinken voor de screening.
- Het is belangrijk dat u rustig en ontspannen aan de screening begint. Komt u daarom op tijd, zodat u even kunt bijkomen in de wachtruimte.
- U mag zich voorafgaand aan de screening niet te veel inspannen.
- Het is verstandig gemakkelijk zittende kleding en wandel- of sportschoenen te dragen.

Kosten

Deze screening hoort bij de voorbereiding op de behandeling en wordt dus vergoed door de ziektekostenverzekering.

De uitslag en dan?

Na de screening krijgt u een advies van de fysiotherapeut.

Wanneer uw fitheid onvoldoende is, krijgt u het advies dit verder te verbeteren om wel fit aan de behandeling te kunnen starten. Soms is er een fysiotherapeutische behandeling nodig. Wij kijken dan samen met u wat voor u de beste optie is.

Wanneer uw fitheid goed is, is er in principe geen verder vervolg nodig. U kunt wel kiezen voor een vervolgbehandeling wanneer er verwacht wordt dat uw fitheid minder wordt, bijvoorbeeld door een behandeling als bestraling of chemotherapie. Neem ook opnieuw contact op wanneer uw fitheid afneemt. Wacht hier niet te lang mee. U krijgt dan informatie over wat u kunt doen om uw fitheid optimaal te houden.

Afbeelding: MCL

www.mcl.nl

Afdeling Fysiotherapie
(op werkdagen tussen 8.00 – 16.30 uur)

058 – 286 64 26

©MCL juni 2024

Docnr. 24645 (9)