
Inhoud van het NTFU-sportmedisch pakket

Het Groot Sport Medisch Onderzoek

De nadruk van het sportmedische onderzoek ligt op de inspanningstest, het zogenaamde inspannings-ECG, waarbij hart- en bloedvaten nauwkeurig worden geobserveerd. Het doel van het inspannings-ECG is tweeledig; enerzijds eventuele hart- en vaataandoeningen uit te sluiten, zodat op een medisch verantwoorde manier kan worden gesport. Het blijkt namelijk dat sporters onwel kunnen worden tijdens of direct na het sporten, met ernstige gevolgen. Deze situaties kunnen helaas niet altijd worden voorkomen. Echter, de kans dat iemand onwel wordt, kan worden verkleind door een gedegen sportmedisch onderzoek zoals het GSMO.

Anderzijds kan het inspannings-ECG worden gebruikt om de maximale hartfrequentie, trainingszones en het belastbaarheidsprofiel te bepalen. Door middel van deze parameters kan een degelijk en verantwoord trainingsprogramma worden samengesteld.

Indien gewenst, is het mogelijk een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO) te ondergaan in plaats van een GSMO. De meerwaarde hiervan ten opzichte van een GSMO is dat er onder andere tijdens de inspanningstest op de fietsergometer tevens ademgasanalyse plaatsvindt. Hierbij kan onder andere exact het omslagpunt worden bepaald en de maximale zuurstofopnamecapaciteit (VO₂max) worden gemeten). De exacte inhoud van het USMO kun je persoonlijk met de SMA bespreken. Het USMO is vooral geschikt voor de professionele en amateur wielrenner, maar natuurlijk ook voor de fanatieke recreatieve fietser die op maat gemaakte trainingsrichtlijnen wil.

Fietsafstelling

Twijfel je of je op de juiste manier op de fiets zit of heb je overbelastingsklachten? Indien gewenst wordt je fietshouding bekeken en worden adviezen gegeven om deze eventueel te veranderen. Het is zelfs mogelijk om ter plaatse je fiets aan te passen aan de standaard fietspositie.

Sommige SMI's werken met het DFA-systeem (Dynamische Fietspositie Analyse). Tegen meerprijs is het mogelijk om deze zeer nauwkeurige analyse te laten afnemen. In de lijst van SMI's kun je zien welke adressen deze mogelijkheid aanbieden.

Trainingsschema

Na de keuring krijg je van de sportarts of inspanningsfysioloog een trainingsschema mee voor 12 weken. Hierin staan trainingsadviezen met diverse trainingsoorten per training zoals duurtraining en intervaltraining. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van periodisering (langere perioden van training met verschillende intensiteit, omvang en herstel). Deze variatie in training zorgt voor minder blessureleed, betere conditie, meer kracht en meer fietsplezier.

Email consult

Over de afgenomen keuring en het trainingsschema kun je, indien nodig, vragen stellen per email via toerfietzers@sportzorg.nl of, in overleg, aan de (sport)arts/inspanningsfysioloog die de keuring heeft afgenomen.

Voedingsadvies

Na de sportkeuring kun je jouw gemeten bloedwaarden mailen aan info@etixx.be en krijg je een voedingsadvies op maat van een voedingsdeskundige van Etixx.

Kosten

De kosten voor dit unieke NTFU-Sportmedisch pakket bedragen voor het GSMO € 240,- en voor het USMO € 305,-. Deze prijzen gelden voor 2012.

Vergoeding door zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars vergoeden sportmedische keuringen gedeeltelijk en soms zelfs geheel via het aanvullende pakket. Hoeveel je terugkrijgt is afhankelijk van de verzekeraar en van jouw zorgpakket. Om te zien hoeveel jouw verzekeraar vergoedt, kun je kijken op http://www.sportzorg.nl/upload/Files/Overzicht_vergoedingen_sportarts_sportzorg.pdf.

Je kunt natuurlijk ook contact opnemen met je eigen verzekeraar.

Het Groot Sport Medisch Onderzoek (GSMO) omvat het volgende:

Sportmedische vragenlijst

Lengte, gewicht en BMI

Vetpercentage en buikomvang

Urintest

Ogentest

Algemeen intern, neurologisch en orthopedisch onderzoek

Specifiek orthopedisch onderzoek gericht op de beoefende sporttak en op eventuele klachten

Longfunctie-onderzoek

Elektrocardiogram (ECG)

Bloedonderzoek: hemoglobine/totaal cholesterol (op verzoek of op indicatie extra bloedonderzoek tegen kostprijs)

Maximale inspanningstest op de fietsergometer met ECG- en bloeddrukcontrole

Bepaling maximale hartfrequentie en belastbaarheidsprofiel.

Het Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO) omvat dezelfde onderdelen als het GSMO, aangevuld met:

Ademgasanalyse

Je ontvangt:

- Mondelinge en schriftelijke rapportage en advisering met desgewenst een kopie voor de huisarts.
- Trainingsadviezen met trainingszones op basis van de gemeten hartfrequentie en het berekende omslagpunt.
- Indien goedgekeurd een (goed)keuringskaart die eventueel nodig is voor de sporttak/bond.
- Voedingsadvies na het versturen van jouw bloedwaarden aan info@etixx.be