

Uitleg metingen bij Sport medisch onderzoek basis en Sport medisch onderzoek basis plus

Tijdens het Basis Sport Medisch onderzoek

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/sportkeuring-sport-medisch-onderzoek-basis>) of Basis Sport Medisch Onderzoek plus

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/sportkeuring-sport-medisch-onderzoek-basis-plus>) heeft u een aantal onderzoeken gehad. Hiervan krijgt u de uitslag. In deze folder leest u meer over de betekenis van de metingen.

(073) 553 35 53

8.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.00-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Uitleg metingen

Body Mass Index (BMI)

Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van uw lichaamsgewicht. Een BMI tussen de 18,5 en 25 geeft een normaal gewicht aan, boven de 25 is er sprake van overgewicht en boven de 30 van obesitas.

De BMI maakt echter geen onderscheid tussen vet of spieren als gewicht. Hierdoor kunnen personen met veel spiermassa op een te hoge BMI uitkomen, terwijl ze niet te dik zijn.

Vetpercentage

Het vetpercentage meten we door de dikte van de huidplooien op uw lichaam te meten. Het vetpercentage is van nature lager bij mannen dan bij vrouwen, doordat mannen in verhouding meer spier- en botmassa hebben. Als het vetpercentage te hoog is, heeft u meer kans op bijvoorbeeld een hartinfarct, beroerte (CVA), diabetes mellitus, verschillende vormen van kanker, hoge bloeddruk en artrose. Maar een te laag vetpercentage kan ook gezondheidsproblemen veroorzaken.

Bloeddruk

De bloeddruk is de druk in uw bloedvaten en wordt gemeten in millimeters kwik (mmHg). De bloeddruk bestaat uit 2 getallen: de bovendruk (systolische bloeddruk) en de onderdruk (diastolische bloeddruk). De bovendruk is de hoogste druk in uw bloedvaten,

gemeten wanneer uw hart zich samentrekt. De onderdruk is de druk wanneer uw hart zich ontspant.

Als de bovendruk hoger is dan 140mmHg en/of de onderdruk hoger is dan 90mmHg, spreken we van hoge bloeddruk. Het is belangrijk om de bloeddruk meerdere keren te meten. Een lang bestaande hoge bloeddruk verhoogt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Een te lage bloeddruk is niet schadelijk, maar het kan duizeligheid veroorzaken.

Visus

Visus betekent hoe scherp u kunt zien. De visus meten we met getallen die aangeven hoe goed u kunt zien in de verte. Dit gebeurt met ieder oog apart en met beide ogen samen, eventueel gecorrigeerd door een bril of contactlenzen. Een normale visus is 0,8 of hoger. Als uw visus lager is, kan dat betekenen dat u een bril of lenzen nodig hebt, of dat uw huidige brilsterkte moet worden aangepast.

Longfunctie

Deze test meet hoe goed uw longen werken. De maximale hoeveelheid lucht die u kunt uitademen nadat u zo diep mogelijk hebt ingeademd, heet de FVC. De FVC-waarde hangt af van uw lengte en leeftijd. De FEV1, ook wel de 1-seconde-waarde genoemd, is de hoeveelheid lucht die u in 1 seconde met een maximaal krachtige uitademing kunt uitblazen.

De verhouding tussen de FVC en FEV1 wordt de Tiffeneau index genoemd. Als deze waarde minder is dan 70%, kan dit wijzen op aandoeningen zoals astma of andere longziekten.

Hartfilmpje (E.C.G.)

Bij een hartfilmpje (E.C.G.) meten we de elektrische activiteit van uw hartspier. Met een hartfilmpje kunnen enkele (aangeboren) hartafwijkingen worden ontdekt.

Bloedonderzoek

In uw bloed hebben we uw hemoglobine (Hb) en cholesterol onderzocht.

Hemoglobine (Hb)

Het Hb zit in de rode bloedcellen en bindt zuurstof in het bloed. Als uw Hb-waarde te laag is, kan dat leiden tot verminderde prestaties bij inspanning. Lage Hb-waarden kunnen verschillende oorzaken hebben, zoals een tekort aan ijzer, vitamine B12 of foliumzuur. Ook bloedverlies of verdunning (door extra vocht in het bloed) kunnen een te lage Hb-waarde geven.

Voor vrouwen geldt een normaalwaarde van minimaal 7,5mmol/L. Voor mannen is dit 8,5mmol/L.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof en een bouwstof dat het lichaam nodig heeft voor de cellen en hormonen. Het wordt aangemaakt in de lever en zit in onze voeding. Het cholesterolgehalte kan door de dag heen wisselen. Als het totaal cholesterolgehalte verhoogd is, moet er een verschil gemaakt worden tussen het HDL- en LDL-cholesterol. Een verhoogd cholesterolgehalte kan het risico voor het krijgen van hart- en vaatziekten verhogen.

U kunt het cholesterol verlagen door voldoende te bewegen, minimaal 30 minuten per dag. En door gezonde voeding met minder verzadigde vetten.

Normaal is de waarde van het totaal cholesterol (niet nuchter) onder de 5,0mmol/L.

Code SMC-063