

Testart

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik kann nach Ihren Wünschen auf dem Fahrradergometer, auf Ihrem eigenen Rad, dem Laufband oder dem Ruderergometer durchgeführt werden. Dabei sollte der Belastungstest möglichst sportartspezifisch absolviert werden. Möglich ist auch die Durchführung eines Doppeltestes mit einem submaximalen ersten (Rad-)Test und einem anschließenden maximalen zweiten (Lauf-)Test.

Des Weiteren kann gewählt werden, ob der Belastungstest allein mit Laktatanalyse oder in Kombination mit der parallelen Erfassung der Atmung und der Atemgase (Spiroergometrie) durchgeführt werden soll. In der Kombination lassen sich u.a. exaktere Aussagen zu den Schwellen, zur Leistungsfähigkeit (maximale Sauerstoffaufnahme), zum Stoffwechsel, zur Atem- und Bewegungsökonomie treffen. Zudem ist diese Kombination aus Infektionsschutzgründen sicherer. Eine endgültige Entscheidung kann vor Ort im Rahmen der Voruntersuchung getroffen werden.

Ablauf

1. sportmedizinische Voruntersuchung
2. Belastungstest mit EKG, Laktatbestimmung und Spiroergometrie
3. ausführliches Auswertungs- und Beratungsgespräch

Dauer

- 2 Stunden für einfache sportmedizinische Leistungsdiagnostik / Vorsorgeuntersuchung
- 3 Stunden für einen so genannten Doppeltest (Rad- und Laufstest)

Was ist mitzubringen?

- Sportsachen mit enganliegendem kurzärmeligem T-Shirt (ggf. Kompressions-T-Shirt)
- Läufer: übliche Laufschuhe (bitte sauber), falls vorhanden - Powersensor
- Radsportler: Radschuhe mit Klick-System; ggf. eigene Pedale, passend zu den Schuhen (folgende Pedalsysteme sind vorhanden: SPD für MTB, Shimano für Straße, Look, Look Keo, Time). Bei Bedarf kann auch das eigene Rad mitgebracht werden (ohne Laufräder, aber mit vorderer und hinterer Steckachse, Schnellspanner sind vorhanden), ggf. Wattmesssystem (für einen Abgleich)
- Duschsachen, Handtuch, ein zweites Handtuch zum Schweißabwischen während der Belastung
- nach Möglichkeit die ausgefüllten Fragebögen auf unserer Homepage
- bisherige Untersuchungsergebnisse
- für Brillenträger evtl. Kontaktlinsen

Vorbereitung

- normale „übliche“ Mischkost in den letzten 2 Tagen (keine Diäten!)
- am Vor- und Untersuchungstag kein Alkohol
- am Untersuchungstag leichte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor der Untersuchung, danach keine Gele, Riegel o.ä. (beeinflusst den Fettstoffwechsel)
- notwendige Medikamente unbedingt zu den erforderlichen Zeiten einnehmen
- in den letzten beiden Tagen vor der Untersuchung kein extensives oder zu intensives Training, keine größeren Belastungen, ausgeruht (wie zu einem Wettkampf) erscheinen

Terminvereinbarung

- a) Online über die Homepage
 - b) telefonisch unter der Tel.-Nr.: (0941) 464180 (oder 0941-49596).
- Zum Termin bitte ca. 10 min vorher da sein für Anmeldung und Umkleiden.

Bezahlung

Sie bekommen eine Rechnung zugesandt und können somit den Betrag später überweisen. Hinweis: Viele Krankenkassen bezuschussen mittlerweile diese Untersuchung, ggf. dort bitte nachfragen.

Weitere Rückfragen beantworten wir Ihnen gern telefonisch unter der Tel.-Nr.: (0941) 464180 oder per Mail unter info@ips-regensburg.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Dr. Frank Möckel