

Praktisch

De test wordt uitgevoerd op een koersfiets of loopband die aanwezig is en neemt maximum 1 uur in beslag.

Breng sportieve kledij en indien u hierover beschikt een koersbroek en sportschoenen mee. U kan u omkleden in de kleedkamer. Lever geen zware inspanningen 24 uur voor de test.

Voordien mag u een lichte maaltijd nuttigen.

De test gaat door in de Lucas rug-en nekschool, route M195



Contact

**Secretariaat fysische geneeskunde -
reumatologie - revalidatie**

T 050 36 50 30

fysio@stlucas.be

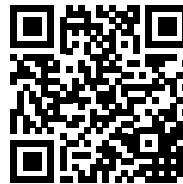
www.stlucas.be/revalidatiecentrum

Route B 050

Lucas rug- en nekschool

T 050 36 50 61

Route M195



dirsec-folder (04/19)

MVD-SUBREHAB-FYSIO-FOLDER.LACTAATTEST (01/24)



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be



az sint-lucas
BRUGGE

Lactaattest

De test

Een lactaattest is een inspanningstest en stelt zowel de revalidant, recreant als competitieve sporter, in staat zijn of haar medisch-conditionele status te kennen.

Het medische gedeelte omvat het bevragen van de cardiale klachten. Dit stelt ons in staat om, in samenspraak met de arts fysieke geneeskunde, zo nodig door te verwijzen naar de cardioloog.

Het conditionele gedeelte omvat het meten van de hartslag per stijgende inspanningstrap. Aan het einde van elke inspanningstrap wordt een lactaatmeting afgenomen. Hiervoor krijgt u een prikje in de vinger of de oorlel en meten we met 1 bloeddruppel de lactaatwaarde.



Op basis van de resultaten kunnen we een analyse maken van uw huidige uithoudingscapaciteit en advies verschaffen om uw conditie te verbeteren. We bepalen de aerobe en de anaerobe drempel, de maximale lactaatwaarde en het vermogen dat u behaalt. We kunnen trainingsadvies geven op basis van hartslag, vermogen en tempo. Op basis van uw lactaatprofiel, weten we welk energiesysteem we moeten prikkelen bij de juiste trainingsarbeid. Het afleggen van de test is dus zeer nuttig om overtraining tegen te gaan. Aan de hand van de testresultaten bepalen we trainingszones en adviseren we hoe u verder moet trainen om uw rendement te verhogen en te optimaliseren.

Afspraak

De testen worden afgenomen door een kinesitherapeut, op dinsdag, woensdag en vrijdag, tussen 8.00u en 14.30u.

Een afspraak kan gemaakt worden via het secretariaat fysieke geneeskunde - reumatologie - revalidatie op T 050 36 50 30, of via fysio@stlucas.be.

Voor de actuele prijzen verwijzen we u naar onze website.

