



Bezoek aan arts

Voorgeschiedenis:

Medicatie:

Familie-anamnese:

Onderzoek hart en longen:

Bloeddruk:

ECG:

Onderzoek arts:

Fysieke resultaten

✓ Kracht

Maximale isometrische extensie torque (Nm): 214,9

Verhouding quadriceps/hamstring (Nm): 183:83 Nm (peak torque isokinetisch à 60 graden/s)

Spiervermoeibaarheid (indicatie spiervezeltypering): 52s

✓ Dexa-scan

Botmineraal dichtheid: 1.278 g/cm²

Vetpercentage: 24.6 %

✓ Sprongtest

Maximale hoogte: 22,9 cm

Maximaal vermogen: 10,8 W/kg

✓ Verhouding tussen bloeddruk armen en benen

ABI: 1,10 en 1,06

✓ Fietsproef

Maximale zuurstofopname (VO₂max): 2,94 L /min of 35,5 mL/kg/min

Maximale hartslag: 160 slagen/min

Maximaal vermogen (W): 255 W



Voorbeeld rapport vitaliteitscentrum

Conclusies en adviezen

Naast het onderzoek door de arts bent u gemeten op:

1. Het hart-, vaat- en longvermogen
2. Botontkalking en spiermassa
3. Kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en balans

Hieronder vindt u de conclusies uit de hierboven gevonden resultaten.



Hart-, vaat-
en longvermogen

Uw hart-, vaat- en longvermogen, ofwel uw conditie is m.b.v. de fietstest (VO₂max) gemeten, dit is de beste maat om uw conditie te meten. Gecorrigeerd voor uw gewicht en vergeleken met leeftijdgenoten zit valt u binnen de categorie: Goed

Mocht u dit nog verder willen verbeteren dan wordt aangeraden minimaal 70-80% van uw sporten matig intensief te doen. Dit is inspanning waarbij u een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling heeft, maar wel nog gemakkelijk met een ander kunt praten. Dit voorkomt blessures en zorgt voor een efficiëntere vetverbranding en energiehuishouding.

Verder is de verhouding van bloeddruk tussen armen en benen normaal, waarmee een ernstige vernauwing van de bloedvaten van armen en benen minder waarschijnlijk is.



Botontkalking en
spiermassa

Uit de lichaamssamenstellingsscan (DXA-scan) is gebleken dat uw:

- Vetpercentage voor een man van uw leeftijd gemiddeld is.
- Botdichtheid voor een man van uw leeftijd bovengemiddeld is.

Dit behoeft op dit moment geen specifieke aanpassingen.



Voorbeeld rapport vitaliteitscentrum



Kracht, uithoudingsvermogen
en snelheid

Uit de kracht- en sprongmetingen valt op dat uw kracht en vermogen bovengemiddeld is. Dit voorkomt valpartijen en leidt tot verminderde kans op ontwikkelen van blessures. De verhouding tussen quadriceps en hamstring is ondergemiddeld. Dit betekent dat uw hamstrings minder sterk zijn dan uw quadriceps. Extra lichaams dragende krachttraining voor uw hamstrings zou dit kunnen verhelpen.

Dit rapport werd opgesteld op basis van een medisch onderzoek, eventueel specifieke inspanningstests en labonderzoek. Deze onderzoeken helpen om het risico dat verbonden kan zijn met fysieke oefeningen zo adequaat mogelijk in te schatten. Deze medische evaluatie is echter geen garantie dat er zich helemaal geen complicaties kunnen voordoen tijdens fysieke oefeningen.

Het onderzoek van de arts is uitsluitend bedoeld om vast te stellen of het verantwoord is, dat betrokkene op dezelfde dag de testen ondergaat. Er kunnen geen verdere medische conclusies uit worden getrokken. Wel zal de arts eventueel gevonden afwijkingen, die voor betrokkene relevant zijn, met deze bespreken en indien nodig adviseren verder medisch onderzoek te laten plaatsvinden.