

Nuttige telefoonnummers

Secretariaat

011 69 93 67



Isokinetische testing



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be



Voorwoord

U bent doorverwezen voor een isokinetische testing, dit om een dieper inzicht te verkrijgen in uw problematiek. Deze folder verschaft u meer informatie over de test en het verloop ervan.

Wat is isokinetisch?

Het is een dynamische beweging tegen een constante snelheid met een wisselende weerstand. De snelheid wordt vooraf ingesteld. Hoe meer kracht u gaat leveren, hoe meer weerstand u gaat krijgen van het toestel om de vooraf ingestelde snelheid te behouden.

Hoe verloopt de test?

De test wordt begeleid door een kinesitherapeut. Eerst krijgt u een opwarming in functie van het te testen lidmaat (fietsen, roeien ...). Daarna neemt u plaats op ons gespecialiseerd toestel en wordt u stevig gefixeerd met een aantal gordels. Dit om bijbewegingen te voorkomen en de test nauwkeuriger te maken.

Eerst testen we het goede lidmaat en dan pas het geblesseerde. De test bestaat uit 4 reeksen van 3-5 bewegingen aan een vooraf ingestelde snelheid.

Na de test volgt er nog een cooling down.

Belangrijk

- Hou er rekening mee dat voor de betrouwbaarheid van de resultaten een maximale inspanning van de spieren vereist wordt.
- U moet de bewegingen tijdens de test volledig afmaken en niet halverwege stoppen.
- Eventuele pijn moet u meteen melden.
- De dag van de test mag u geen explosieve sportinspanningen meer verrichten



Wat is het doel van de test?

- Inzicht verkrijgen in de absolute isokinetische krachtontwikkeling van de geteste spiergroepen. Deze waarden worden vergeleken met referentiewaarden.
- Krachtsverschillen optekenen tussen links en rechts.
- Krachtsverhouding berekenen in de spiergroepen in 1 lidmaat.

Aandachtspunten

- Na consultatie bij de orthopedisch chirurg of de fysisch geneesheer dient u een afspraak te maken voor de test op het secretariaat revalidatie. Dit kan telefonisch op het nummer 011 69 93 67 (Cindy Noben).
- De test vindt plaats in het ambulant revalidatiecentrum.
- Zorg dat u op tijd komt (30 min. voor de test). U dient zich vooraf aan te melden bij de inschrijvingen in de inkomhal. Na uw inschrijving gaat u door naar het ambulant revalidatiecentrum in blok A (volg de blauwe kleur met de letter A).
- Draag sportieve kledij (voor testing van het onderste lidmaat: short)