

Fysische geneeskunde en revalidatie



Isokinetische test

01

Wat is isokinetisch?

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

02

Hoe verloopt de test?

De test wordt begeleid door een kinesitherapeut. Eerst krijg je een opwarming in functie van het te testen lidmaat (fietsen, roeien, ...). Daarna neem je plaats op ons gespecialiseerd toestel en word je stevig gefixeerd met een aantal gordels. Dit om nevenbewegingen te voorkomen en de test zo nauwkeurig mogelijk te maken.



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

Na de test volgt er nog een afkoeling.

03

Het doel van de test

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

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

05

Ter voorbereiding

- Na consultatie bij de orthopedisch chirurg of de fysische arts moet je een afspraak maken voor de test op het secretariaat revalidatie (011 69 93 67).
- Zorg dat je op tijd komt (30 min. voor de test). Je moet je vooraf aanmelden bij de inschrijvingen in de inkomhal.
- Draag sportieve kledij, voor testing van het onderste lidmaat is een short aangewezen.

06

Praktische informatie

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis



Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

secretariaat fysische
geneeskunde en revalidatie
tel.: 011 69 93 67

revalidatiezaal
tel.: 011 69 93 60



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be