

		15-nov	21-feb		22-mei		
<b>Risicofactoren</b>							
Roken							
Verhoogde bloeddruk							
Verhoogd cholesterol							
Hart- en vaatziekten in de familie							
Suikerziekte							
<b>Intern onderzoek</b>							
Bloeddruk (mmHg)	Boven	120	105	15	110	-5	110
	Onder	70	65	5	70	-5	70
	Conclusie	Normaal	Normaal				
Pols (x/min)		56	48	8	39	9	39
Gezichtsscherpte (Normwaarde = 1)	Rechts	1,25	1,25	0	1,25	0	1,25
	Links	1,5	1,5	0	1,25	0,25	1,25
	Conclusie	Normaal	Normaal		Normaal		
Hart		Geen afwijkingen	Geen afwijkingen		Geen afwijkingen		
Longen		Geen afwijkingen	Geen afwijkingen		Geen afwijkingen		
Buik		Geen afwijkingen	Geen afwijkingen		Geen afwijkingen		
Bloedvaten		Geen afwijkingen	Geen afwijkingen		Geen afwijkingen		
<b>Orthopedisch onderzoek</b>							
Voeten	Vorm	Holspreidvoeten met varus kanteling in de enkels	De dorsaalflexie van de rechter enkel is verminderd ten opzichte van links. Dit komt door benige obstructie aan de voorzijde van de enkel en niet door spierlengte verschil van de kuiten.		Geringe drukpijn op de rechter patella. Geen ontstekingsverschijnselen. Grote symmetrische patellae die wat lateralisieren. Verder onderzoek conform de vorige keren.		
	Stabiliteit	Goed en functioneel					
Kapselbandapparaat		Overall laks	Geen relevante afwijkingen				
Spielen		Ruim op lengte	Geen verkorting.				
Gewrichten-pezen-spielen		Geen relevante afwijkingen	Geen relevante afwijkingen				
<b>Lichaamsmaten</b>							
Lengte (cm)		188	187		187		
Gewicht (kg)		76	75,7	0,3	75,2	0,5	75,2
BMI	On-line-check	21,5	21,73	-0,23	21,45	0,28	21,45
	Conclusie	Gezond gewicht	Gezond gewicht		Gezond gewicht		
Huidplooimeting (%)	Geschat vetpercentage	17,7	17,2	0,5	17,7	-0,5	17,7
	Norm voor mijn leeftijd en geslacht	20	20		20		20
<b>Bloedonderzoek</b>							
Haemoglobinegehalte (mmol/l)		9,2	9,6	0,4	10,3	0,7	-10,3
	Conclusie	Normaal	Normaal		Normaal		
Cholesterol (mmol/l)		4,5	4,8	-0,3	5,4	-0,6	5,4
	Conclusie (norm: 6,5)	Normaal	Normaal		Normaal		
<b>Urineonderzoek</b>							
Suiker		Geen	Geen		Geen		
Eiwit		Geen	Geen		Geen		
<b>Longfunctie</b>							
Longinhoud (ml)		5840	6100	260	5860	-240	-5860
	Conclusie	Goed			Goed		
	Voorspelde waarde: 5407 (%)	108	112	4	110	-2	-110
Uitademen binnen één seconde		4100	3980	-120	3940	-40	-3940
	Conclusie	Normaal	Normaal		Normaal		
	Voorspelde waarde: 4408 (%)	93	90	3	91	-1	91
<b>Electrocardiogram (ECG of hartfilmpje)</b>							
Rust		Volledig normaal	Volledig normaal		Volledig normaal		
Inspanning		Volledig normaal	Volledig normaal		Volledig normaal		
<b>Fietsergometer test</b>							
Protocol	70-35 watt						
	Cadans 83-84 RPM						
	Hoogst gehaalde belasting (Watt)	385	420	35	420	0	-420
	Watt/kg lichaamsgewicht	5,07	5,16	0,09	5,24	0,08	-5,24
	Wiskundige check	5,07	5,55	0,48	5,59	0,04	#DEEL/0!
	Pols (x/min)	194	185	-9	187	2	-187
	Na 3 minuten uitfietsen (x/min)	140	122	-18	122	0	-122
	Geschatte maximale zuurstofopname	4534	4587	53	4620	33	-4620
	ml/kg/min lichaamsgewicht	60	61	1	61	0	-61
	Wiskundige check	60	61	0,94	61	0,84	#DEEL/0!
Uithoudingsvermogen		Uitstekend	Uitstekend		Uitstekend		
Herstel		Conclusie	Vlot		Conclusie	Zeer vlot	
<b>Conclusie en adviezen</b>							
<b>15 november 2007</b>							
Uw algemene gezondheid is goed.							
Normaal risico voor het krijgen van hart en vaat ziekten.							
Er zijn nu geen aanwijzingen voor aandoeningen aan het hart. Het is sportmedisch verantwoord om te sporten. Indien u klachten krijgt van pijn op de borst, hartkloppingen of onwel worden na inspanning moet u contact opnemen met uw huisarts.							

**21 februari 2008**

Je algemene gezondheid is goed.

Het totale vermogen is gestegen. Je fietste nu makkelijk de 385 watt uit wat vorige keer met hangen en wurgen ging en je kon zelfs nog 10 seconden fietsen in de volgende stap van 420 watt.

Je rust hartslag is lager. Dit kan zijn omdat je nu misschien minder gespannen bent maar het kan ook zijn dat het een aanpassing is van het hart (groter slagvolume dus een lagere hart requentie).

Tijdens de inspanningstest zie je dat je bij hetzelfde wattage als bij de vorige test een lagere hartfrequentie hebt. Dit is een aanwijzing dat je duuruithoudingsvermogen verbeterd is.

Je maximale hartfrequentie heb je nu niet gehaald omdat je benen eerder verzuurden dan dat je hart/ long capaciteit zijn maximum bereikte.

Je herstel na 3 minuten is 9 slagen per minuut beter. Dit is een teken dat je actuele fitheid verbeterd is.

Al met al kan je zeggen dat je huidige conditionele status beter is dan bij de vorige test.

**22 mei 2008**

Je algemene gezondheid is goed.

De rust hartslag is nu ook weer lager dan de vorige keer. Waarschijnlijk is dit opnieuw een aanpassing van het lichaam op training.

Je fietst nu 6 seconden verder dan vorige keer. Verder loopt de hartfrequentie precies hetzelfde op als de vorige keer. Je maximum was nu 2 slagen hoger, je herstel was ook 2 slagen beter. Het lijkt erop dat je nu dus op de fiets een vergelijkbaar duuruithoudingsvermogen hebt. De beperking voor jou in het fietsen zit in de bovenbeenspieren. Wil je verder komen op de fiets dan zou je meer moeten gaan fietsen. Anders zou je moeten gaan testen op de loopband (+ hartslagmeter).

Er worden geen structurele afwijkingen aan de knie (schijven) gevonden. Wel lateraliseren ze enigszins. Je zou door middel van training van de vastus medialis (binnenste spier van de quadriceps) kunnen proberen om ze meer recht te laten sporen. Waarschijnlijk heb je de klachten gekregen door volume overbelasting. Probeer dit in de toekomst te voorkomen door je loopvolume geleidelijk aan te vergroten.