

LØBETEST



Hej _____

Du skal _____-dag d. _____ til løbetest her i klinikken.

Til testen skal du medbringe sko, der gode at løbe i, og gerne have noget behageligt tøj på.

Før du starter løbetesten:

Først skal du have lavet en lungefunktionsundersøgelse. Så får du en pulsmåler på, som er en bred elastik sat rundt om brystet med en lille måler i, som registrerer dine hjerteslag, mens du løber.

Du får også en blød klemme på næsen, fordi du helst kun skal trække vejret gennem munden, mens du løber. Til sidst får du på din bluse påsat en lille clips, der er koblet til løbebåndet, og som med det samme registrerer, hvis du kommer for langt bagud på båndet eller er ved at falde - OG SÅ STOPPER BÅNDET MED DET SAMME.

Selve løbeturen:

Du starter med stille og roligt løb, men så snart du har vænnet dig til det, bliver der skruet op for farten på løbebåndet, og løbebåndet vil også blive sat til en 10%-stigning, der føles ligesom at løbe op af bakke. Når din puls (= hjerteslagene) er 180, starter tidsmålingen, hvor du så skal holde tempoet i 6 minutter. Efter 6 minutters løb er selve løbedelen færdig.

Hvis du under selve løbedelen bliver utilpas, vil vi enten prøve at give dig noget astmamedicin, hvis det lyder, som om du får astma, eller vi vil stoppe testen. De fleste børn, der til hverdag laver sport, spiller fodbold i frikvartererne, cykler meget mm., bliver ikke dårlige af at lave løbetesten.

Efter løbeturen:

Du skal nu igen have lavet lungefunktionsundersøgelser, nemlig efter 1 minut, 3 minutter, 5 minutter, 10 minutter og 15 minutter, så vi kan se, om dine lunger bliver påvirket af løbeturen.

Vigtigt

Inden undersøgelsen må du ikke tage flg.medicin:

Inhalation buventol/ventoline/airomir/bricanyl de *seneste 8 timer*

Inhalation formo/oxis/serevent/symbicort de *seneste 48 timer*

Tablet montelukast/singulair de *seneste 5 døgn*

Tablet antihistamin de *seneste 5 døgn*

Du må ikke ryge *8 timer før* undersøgelsen eller udføre større fysisk aktivitet *24 timer inden* undersøgelsen. Du må ikke have haft luftvejsinfektion eller astmaanfald de *seneste 2-3 uger* inden løbeturen, så kontakt straks klinikken, hvis det er tilfældet, da vi mangler tider til løbetests.

Derudover skal løbetesten ikke laves i de perioder, hvor du har allergi.

Mange hilsner



Klinik for Børn & Unge