

# Groot Sport Medisch Onderzoek (GSMO)



Wilt u (weer) gaan sporten, maar weet u niet of dat verantwoord is voor uw lichaam? Of sport u vaak intensief en wilt u weten of uw lichaam dat nog aan kan? Dan kunt u bij Anna TopSupport terecht voor een Groot Sportmedisch Onderzoek (GSMO). Het Groot Sportmedisch Onderzoek is een onderzoek waarbij wij de belastbaarheid meten van uw lichaam met in het bijzonder de belastbaarheid van het hart.

Het Groot Sportmedisch Onderzoek (GSMO) is bedoeld voor:

- mensen die zeer intensief sporten en/of ouder zijn dan 35 jaar;
- voor mensen die na een lange tijd van inactiviteit het sporten weer op willen pakken;
- mensen die klachten hebben op het moment dat zij zich inspannen;
- mensen bij wie hart- en vaatziekten in de familie voorkomen en graag willen sporten;
- leden van de KNAF/KNMV die aan wedstrijden voor autocross of motorcross doen. Als zij ouder zijn dan 45 jaar (bij internationale races) of ouder zijn dan 50 jaar (bij nationale races) is het GSMO een verplichte sportkeuring (1x per 2 jaar).

## Wat houdt een Groot Sport Medisch Onderzoek in?

Als u bij ons komt voor een Groot Sportmedisch Onderzoek, voeren wij de volgende onderzoeken uit:

- een sportmedische vragenlijst;
- het bepalen van de lichaamssamenstelling (lengte, gewicht, BMI, vetpercentage en buikomvang);
- een bloeddrukmeting;
- een ogentest;
- een algemeen intern onderzoek (zoals luisteren naar het hart, en naar de longen);

- een algemeen orthopedisch onderzoek met aanvullend een gericht orthopedisch onderzoek op de sport die u beoefent en/of op klachten;
- een longfunctieonderzoek;
- een hartfilmpje (rust-ECG);
- een bloedonderzoek (cholesterol, bloedsuiker, lever- en nierfunctie, ontstekingswaarden, hemoglobinegehalte, de hoeveelheid rode en witte bloedcellen in uw bloed);
- eventueel een aanvullend bloedonderzoek (tegen betaling);
- een maximale inspanningstest op de fiets met continue ECG-registratie en bloeddrukcontrole;
- het bepalen van de maximale hartfrequentie en het belastbaarheidsprofiel.

## Groot Sport Medisch Onderzoek bij Anna TopSupport

Anna TopSupport werkt veel samen met profvoetballers en (Olympische) topsporters. De kennis en ervaring die wij opdoen in de samenwerking met deze sporters, gebruiken wij om het Groot Sport Medisch Onderzoek nog verder te verbeteren.

## Vergoeding en tarieven Groot Sport Medisch Onderzoek

Het Groot Sport Medisch Onderzoek wordt niet vanuit de basisverzekering vergoed. Als u een aanvullende zorgverzekering heeft, kan het wel dat het onderzoek (deels) wordt vergoed. U kunt dat het beste navragen bij uw zorgverzekeraar. Op onze pagina [vergoedingen en tarieven](#) vindt u meer informatie.

## Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Contact en route

 040 - 286 4144

 040 - 401 4205

 Bel mij terug

## Het proces

### Een afspraak maken voor een Groot Sport Medisch Onderzoek

Wilt u een Groot Sport Medisch Onderzoek? Dan kunt u telefonisch een afspraak maken via 040 – 286 4144. Ook kunt u het online intakeformulier invullen.

[Online intakeformulier >](#)

### Invullen sportmedische vragenlijst

Na het maken van de afspraak ontvangt u van ons een sportmedische vragenlijst. Wij willen u vragen om deze lijst thuis in te vullen en mee te nemen naar uw afspraak.

# Melden bij Anna TopSupport

U meldt zich 10 minuten voor de afspraak begint bij Anna TopSupport. U kunt plaatsnemen in de wachtkamer. Als u aan de beurt bent, wordt u opgehaald.

## Niet vergeten

- ✓ Neem een geldig legitimatiebewijs en de zorgpas van uw zorgverlener mee.
- ✓ Neem de ingevulde sportmedische vragenlijst mee.
- ✓ Neem uw sport- of fietskleding, uw sport- of fietsschoenen en een handdoek mee.
- ✓ Als u wilt douchen, neem dan uw douchespullen en een extra handdoek mee.

# Het onderzoek

Een inspanningsfysioloog en een sportarts voeren het onderzoek achtereenvolgens bij u uit. Het onderzoek duurt ongeveer 1,5 tot 2 uur. Een onderdeel van het onderzoek is een inspanningstest op de fiets. Bij Anna TopSupport is een fiets aanwezig. Indien gewenst kan de testfiets volledig naar de eigen maten van de fiets worden ingesteld. Bent u een getrainde hardloper? En heeft u recent (minder dan 1 jaar geleden) al een inspanningstest op de fiets gedaan waarbij het inspannings-ECG geen afwijkingen gaf? En heeft u op dit moment geen klachten op de borst bij inspanning? Dan kunt u er ook voor kiezen om de inspanningstest op de loopband uit te voeren. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via 040 – 286 4144.

## Niet vergeten

- ✓ Neem uw eigen clickpedalen mee als deze anders zijn dan SPD, Look en SPD SL.
- ✓ Heeft u geen eigen clickpedalen of wielenschoenen? Neem dan gewone sportschoenen mee. Wij kunnen uw schoenen vastmaken met speciale toe clips.
- ✓ Indien gewenst kan de testfiets volledig naar eigen wens ingesteld worden. Om precies de eigen fiets na te kunnen bootsen hebben wij de volgende meetafstanden nodig: 1) Afstand punt zadel tot stuur, 2) afstand bovenkant zadel tot hart trapas en 3) afstand stuur tot hart trapas.
- ✓ Als u klachten heeft bij het sporten, neem dan ook relevante sportmaterialen mee, bijvoorbeeld

## Na het onderzoek

Na het onderzoek ontvangt u van ons een mondeling en een schriftelijk advies over wat de metingen en onderzoeken betekenen voor uw gezondheid en sportbeoefening. Eventueel ontvangt u van ons een kopie voor de huisarts. Als er geen belemmeringen zijn gevonden, kunt u een keuringskaart ontvangen voor de sporttak of de sportbond. Ook geven wij u trainingsadviezen met trainingszones op basis van de gemeten maximale hartfrequentie en het geschatte (berekende) omslagpunt. Wij vertellen bijvoorbeeld hoe vaak, hoe lang en hoe zwaar u kunt trainen.