



FysioTramper

Invloed op resultaten SRT

Masterthesis als onderdeel van
Lifelong Fitness Testing



Contactinfo

Laura Tramper
laura.tramper@student.hu.nl

Testlocatie:
Heidelberglaan 7
3585 CS, Utrecht

Steep Ramp Test

Wat wordt er gemeten?

- Lichamelijke metingen (Lengte, gewicht, omtrek & huidplooiemeting.
- Conditietest Steep Ramp Test (SRT)

Waarom dit onderzoek?

Een goede conditie is belangrijk voor de gezondheid en om deel te nemen aan het dagelijks leven. De test die meestal gebruikt wordt om dit te meten, is duur, tijdrovend en vooral vaak (te) belastend voor patiënten. Er is een alternatief, de steep ramp test. Dit is een eenvoudige en korte inspanningstest op een fietsergometer (stilstaande fiets).

Hoewel de steep ramp test in Nederland al veel wordt gebruikt, zijn er nog geen normwaarden beschikbaar voor volwassenen. Dit betekent dat we niet weten wat een 'gezonde' score is op deze test.

Het bepalen van de 'gezonde' score op de steep ramp test is heel belangrijk. Want als je deze score hebt, kun je ook de score van patiënten vergelijken. Zo weten we bijvoorbeeld of iemand fit genoeg is voor een operatie, of iemand goed herstelt na een ziekenhuisopname, of wat het gewenste resultaat is van een trainingsprogramma.

Het doel

Het team van LIFT (Lifelong Fitness Testing) doet onderzoek en wil een normwaarde opstellen. Door veel gezonde mensen te meten, bepalen we de 'gezonde' score voor zowel mannen als vrouwen van verschillende leeftijden

Wat nu?

U kunt zich aanmelden via
<https://forms.gle/Sj9NPMVQ5ACD5GPG9>.

Nadat u zich heeft aangemeld via dit formulier, ontvangt u een mail met een vragenlijst ter screening om te bepalen of u mee kunt doen. Hierna wordt u gebeld om een passende afspraak te maken voor de test..

