

Valmistautumisohteet yläraajan aerobiseen rasiuskokeeseen 10325 Pt-Ylrj-R

Yleistä

Yläraajan rasiuskokeessa tutkitaan lihasten aineenvaihduntaa. Yleensä koe on neulanpistoa lukuun ottamatta kivuton, mutta riippuen lihaskunnostanne voi rasiitetussa kädessä kokeen jälkeen esiintyä rasiitukseen liittyvää kivuliaisuutta tai jäykkyyden tunnetta.

Ajanvaraus

Tutkimusaikanne _____ klo _____.

Tutkimuspaikkanne on _____

Jos ette pääse tulemaan äkillisen sairastumisen tai muun syyn vuoksi, ilmoittakaa siitä mahdollisimman pian puh. _____.

Tutkimukseen valmistautuminen

Halutessanne voitte syödä kevyesti vielä pari tuntia ennen koetta. Vettä voitte juoda normaalisti. Välttäkää alkoholia koetta edeltävän vuorokauden aikana.

Välttäkää rasiitusta koetta edeltävä vuorokausi. Saapukaa kokeen suorituspaikkaan hyvissä ajoin, koska teidän tulee olla täydellisessä levossa kokeen suorituspaikassa vähintään puoli tuntia ennen koetta.

Kokeen suoritus

- Teille laitetaan kyynärtaipeen laskimoon kanyyli verinäytteiden ottoa varten ja otetaan rasiitusta edeltävät verinäytteet.
- Saatte käteenne rullalle kierretyn verenpainemansetin. Teitä pyydetään puristamaan sitä kertaalleen niin lujaa kuin suinkin jaksatte ja painamaan mittarissa näkyvä lukema mieleenne.
- Jatkatte puristelua noin joka toinen sekunti tasan yhden minuutin ajan pyrkien jokaisella puristuksella samaan mittarilukemaan kuin ensimmäisellä kerralla.
- Heti rasiituksen jälkeen otetaan uusi verinäyte ja sen jälkeen vielä yhteensä neljä verinäytettä seitsemän minuutin aikana, minkä jälkeen koe on päättynyt.
- Otetut näytteet toimitetaan laboratorioon tutkittaviksi.

Varatkaa tutkimukseen aikaa noin yksi tunti.

Tutkimuksen jälkeen voitte syödä ja juoda normaalisti.

Mikäli teillä on kysyttävää, saatte lisätietoja hoitoyksiköstänne.