

Richtlinien für Vorbereitung auf den Laktat-Stufentest Sportchirurgie^{plus} - Doz. Dr. Schippinger/Doz. Dr. Fankhauser Privatklinik Graz-Ragnitz

Um ein höchst zuverlässiges Ergebnis Ihrer Untersuchung zu erhalten, ersuchen wir Sie nachfolgende Punkte einzuhalten.

1. Gestalten Sie den Testtag und zwei Tage davor trainingsfrei. Die Kohlenhydratspeicher brauchen bis zu 72 Stunden um sich vollständig aufzuladen. Für eine zuverlässige Messung sollten die Kohlenhydratspeicher voll aufgeladen sein. Versuchen Sie die letzten 3 Tage in normalen Mengen, aber kohlenhydratreich zu essen und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
2. Drei Tage vor dem Test sind intensive oder/und umfangreiche Trainingseinheiten ebenfalls zu vermeiden. Ein moderates Training ist 3 Tage vor der Untersuchung erwünscht.
3. Vermeiden Sie am Testtag und einen Tag davor Alkohol.
4. Falls Sie Rauchen oder Kaffee trinken, empfehlen wir Ihnen am Testtag den Kaffee- und Nikotinkonsum zu reduzieren.
5. Gewähren Sie sich eine ausreichende Verdauungszeit und versuchen spätestens 3 Stunden vor dem Testtermin die letzte Mahlzeit zu sich zunehmen. Eine Banane oder ein anderer leicht verdaulicher fettarmer Snack in geringen Mengen ist erlaubt.
6. Sie können auch Ihr persönliches Sportgetränk zum Test mitbringen.

Bitte nicht vergessen!

Sportausrüstung:

1. Lauf- bzw. Sportschuhe (Radtest)
2. Radfahrer mögen bitte die eigenen Radschuhe und Pedale mitbringen.
3. Sportbekleidung (fürs Radfahren bzw. fürs Laufen geeignet)
4. Handtuch
5. Duschmöglichkeit vorhanden

Wichtig für die Damen!

Sport-BH oder/und Top mitbringen

(Es werden Elektroden zur laufenden Beobachtung des EKG´s angebracht)