



Løbetest / Anstrengelsestest

Løbetest (anstrengelsestest)

Testen bruges til at finde ud af, om du har anstrengelsesudløst astma eller om du får den optimale astmamedicin.

Testen foregår på vores løbebånd i klinikken. Du vil undervejs blive guidet af børnelægen eller børnesygeplejersken.

Det er vigtigt, at du læser denne vejledning igennem sammen med dine forældre inden testen, da der er medicin, du ikke må tage før testen.

Forholdsregler inden testen

Da testen kan påvirkes af forskellige forhold, bør du følge disse forskrifter:

- Undgå hård fysisk aktivitet samme dag.
- Lad være med at ryge (også e-cigaretter) mindst 6 timer inden.
- Undgå indtagelse af koffein (kaffe, te, cola) samme dag.

Vigtigt: Testen kan ikke laves, hvis du er syg med feber og har alment påvirket tilstand eller har taget nedenstående medicin, med mindre du har aftalt andet med lægen/sygeplejersken

Pause inden test	Lægemiddel
8 timer	Korttidsvirkende beta2-agonister fx Bricanyl, Ventoline, Airomir, Buventol
12 timer	Inhalationssteroid fx Spirocort, Flixotide, Aerobec, Giona,
24 timer	Leukotrienreceptor- antagonist fx Singulair, Montelukast
48 timer	Langtidsvirkende beta2-agonister fx Oxis, Serevent, Bufomix, Formo, Symbicort, Seretide,
48 timer	Antihistaminer fx Clarityn, Alerius, Xyzal, Citiricin

Sådan foregår testen

Vi starter med at måle og veje dig, hvorefter du skal puste en almindelig lungefunktion.

Derefter får du en pulsmåler rundt om brystet og målt din hvilepuls.

Du skal løbe i ca. 8 min. med en næseklemme på, så du kun trækker vejret gennem munden. Når du er færdig med at løbe, får du alt "udstyret" af igen og så skal du puste lungefunktion flere gange med bestemte antal minutter imellem hvert pust.

Hvis du får astma af testen, får du din luftvejsudvidende astmamedicin, inden du går hjem. Har du mærket astmasymptomer, kan du godt være træt efter testen.

Varighed

Testen varer ca. 60 min.

Vigtigt

- Du skal være omklædt til aftaletidspunktet i løbetøj
- Medbring indendørs løbesko
- Medbring gerne drikkedunk
- Medbring din luftvejsudvidende (blå) astmamedicin

