
Criteria voor het NTFU sportmedisch pakket

Het pakket omvat de volgende onderdelen:

1. Een sportmedische keuring; het Groot SportMedisch Onderzoek (GSMO) of het Uitgebreid SportMedisch Onderzoek (USMO)
2. Afstelling fietspositie
3. Een 12-weken trainingsschema
4. E-mail consult bij inspanningsfysioloog, sportarts of sportfysiotherapeut omtrent trainingsvragen

Ad 1. Sportmedische keuring, **GSMO**:

- Lengte, gewicht, Body Mass Index (BMI)
- Vetpercentage
- Buikomvang
- Urinetest op eiwit, glucose en bloed
- Ogentest (eventueel kleurentest)
- Algemeen intern, neurologisch onderzoek en orthopedisch onderzoek
- Specifiek orthopedisch onderzoek gericht op de beoefende sporttak en op eventuele klachten
- Longfunctie (spirogram)
- Elektrocardiogram (ECG) in rust
- Bloeddruk in rust
- Bloedonderzoek:
 - hemoglobine/hematocriet/MCV
 - leverfunctie: gammaGT
 - nierfunctie: kreatinine
 - bloedsuiker en HbA1c
 - cholesterolprofiel: LDL / HDL / totaal cholesterol
- Maximale inspanningstest op de fietsergometer met ECG- en bloeddrukcontrole. Indien het NTFU-lid dit wenst, evt. aangevuld met ademgasanalyse (= **USMO**). Indien de SMI hier een apparaat voor heeft, de mogelijkheid bieden om de inspanningstest op de eigen mountainbike of racefiets te doen.
- Bepaling maximale hartfrequentie, trainingszones, trainingsrichtlijnen en belastbaarheidsprofiel
- Mondelinge en schriftelijke rapportage en advisering

Ad 2. Afstellen fietspositie; NTFU-leden kunnen hun eigen mountainbike en/of racefiets meenemen waarbij gekeken wordt naar de ideale fietsafstelling. De SMI kan dit in eigen beheer doen of hier een fietsvakhandelaar voor inschakelen.

Ad 3. Een 12-weken trainingsschema; NTFU-leden krijgen adhv de keuring een trainingsschema mee voor 12 weken, waarin verwerkt zijn de verschillende hartslagzones (o.a. duurtraining, interval, hersteltraining) alsmede periodisering. Deze variatie in training zorgt voor minder blessureleed, betere conditie, meer kracht en meer fietsplezier!

Ad 4. E-mailconsult: NTFU-leden kunnen via e-mail vragen stellen over trainingsgerelateerde onderwerpen (aan inspanningsfysioloog, sportarts, sportfysiotherapeut of dergelijke). Onderwerpen als training, sportvoeding en blessures kunnen hier aan bod komen.

Kosten pakket:

- Inclusief GSMO: € 234,-
- Inclusief USMO: € 299,-

Deze criteria zijn opgesteld volgens FSMI-richtlijnen in samenwerking met de Vereniging voor Sportgeneeskunde en TopSupport.