

## Kliininen rasituskoe

### Miksi tutkimus tehdään?

Kliinistä rasituskoetta käytetään yleisimmin

- sepelvaltimotaudin toteamisessa ja ennusteen arvioinnissa sekä jo olemassa olevan sepelvaltimotaudin vaikeusasteen selvittämisessä ja hoidon tarpeen ja tehon arvioinnissa
- sydämen rytmihäiriöiden arvioinnissa
- työ- ja toimintakyvyn sekä fyysisen suorituskyvyn arvioinnissa
- kuntoutuksen suunnittelussa ja kuntoutumisen seurannassa
- rasitusastman selvittelyssä
- verenpaineen rasitusvasteen selvittelyssä

### Miten valmistaudun tutkimukseen?

Ota mukaan

- kuntopyöräilyyn sopivat kevyet housut (esimerkiksi verryttelyhousut)
- lenkkitosutyypiset jalkineet
- naiset voivat ottaa mukaansa väljän T-paidan polkemisen ajaksi. Halutessasi voit ottaa mukaasi myös kaarituettomat liivit, esimerkiksi urheiluliivit.
- lääkelista käytössäsi olevista lääkkeistä

Hoitava lääkärisi päättää lääkkeiden käytöstä ja mahdollisesta lääketauosta ennen tutkimusta. Lyhytvaikutteisia nitroja (Nitro, Nitromex) ja nitrosuihkeita (Dinit) tulee välttää **kaksi tuntia** ennen tutkimusta, mikäli se on mahdollista. Ota yhteyttä tämän ohjeen liitteessä olevaan puhelinumeroon, jos joudut ottamaan em. lääkkeitä juuri ennen tutkimusta.

Nautintoaineet, ruokailu ja liikunta vaikuttavat sykkeen ja verenpaineen tasoon. Tämän vuoksi sinun tulee olla ennen tutkimusta

- vähintään **kaksi tuntia** ilman tupakkaa, nuuskaa, sähkötupakkaa ja muita tupakkatuotteita
- vähintään **neljä tuntia** ilman kahvia, teetä, kola- ja muita piristäviä juomia
- vähintään **kaksi vuorokautta** ilman alkoholia

Lisäksi

- raskasta ateriaa tulee välttää, mutta **ravinnotta ei saa olla**. Nauti pari tuntia ennen tutkimusta esimerkiksi lasillinen maitoa ja sämpylä.
- tutkimusta edeltävänä päivänä sekä tutkimuspäivänä pitäisi välttää voimakasta fyysistä rasitusta ja nukkua yö hyvin
- tutkimusta ei tehdä hengityselintulehduksen tai muun tilapäisen tulehdussairauden (esim. flunssa, kuume, kurkkukipu) aikana, eikä ennen kuin paranemisesta on kulunut kaksi viikkoa
- tutkimuksen jälkeen on mahdollisuus käydä suihkussa

## **Miten tutkimus tehdään?**

Aluksi mittaamme pituutesi ja painosi. Kiinnitämme rintakehällesi, raajoihisi sekä selkääsi liimalappuelektrodeja, joilla rekisteröidään sydänsähkökäyrää (EKG) tutkimuksen ajan. Ennen rasitusvaihetta mittaamme verenpaineesi makuulla ja istuen sekä teemme tarvittaessa PEF-puhalluksia mahdollisen rasitusastman määrittämiseksi.

Tutkimus suoritetaan yleisimmin polkupyörärasituksena lääkärin valvonnassa väsymystilaan/uupumiseen asti, tai kunnes sinulle ilmaantuu sellaisia oireita, jotka pakottavat keskeyttämään kokeen. Rasituksen aikana seuraamme sydänsähkökäyrää ja veren happitasoa, mittaamme verenpainetta ja kirjaamme mahdolliset oireesi ylös. Polkemisaika on keskimäärin kymmenen minuuttia.

Rasituksen jälkeinen palautumisvaihe kestää vähintään kuusi minuuttia, jonka aikana vointiasi, sydänsähkökäyrääsi ja verenpainettasi seurataan edelleen.

## **Miten kauan tutkimus kestää?**

Tutkimus kestää noin 60 minuuttia.

## **Mistä saan kuulla tutkimustuloksista?**

Tutkimustuloksista kuulet sinua hoitavalta osastolta tai poliklinikalta.

Ohje tarkistettu 7.2.2025