

Název zátěžového testu: **LAKTÁTOVÝ TEST**

Klient

Jméno a příjmení: _____

Bydliště: _____

Rodné číslo: _____ Zdravotní pojišťovna: _____

Zákonný zástupce nezletilého klienta

Jméno a příjmení: _____

Bydliště: _____

Rodné číslo: _____

Vztah ke klientovi (např. matka, otec, opatrovník aj.): _____

Popis testu a jeho průběh

Laktátový test se využívá ke stanovení aerobního (LT1) a anaerobního laktátového prahu (LT2), přičemž výstupem tohoto testu je určení laktátové křivky závislosti hladin laktátu a tepové frekvence na absolvované zátěži. LT1 a LT2 slouží jako základní nástroj pro správné určení tréninkových zón klienta a jejich zasazení do individuálního tréninkového plánu. Klient absolvuje specifický zátěžový protokol se stupňovanou zátěží do jeho subjektivně tolerovatelného maxima, a to na bicyklovém či běhacím ergometru. Během testování je u klienta sledována tepová frekvence pomocí hrudního pásu a odebírán malý vzorek krve v podobě kapky z ušního lalůčku pro stanovení hodnot laktátu. Po celou dobu testu je přítomna kvalifikovaná osoba dohlížející na správnost a samotný průběh testu.

Chování před testem

Vyšetření se provádí u zdravého a odpočatého klienta, u nemocného nebo jinak indisponovaného klienta nebude test proveden. Alespoň 24 hodin před vyšetřením by se neměl absolvovat intenzivní sportovní trénink. Alespoň 12 hodin před vyšetřením není vhodné požívat alkohol a kouřit, 2 hodiny před vyšetřením nepít kávu a nepožívat větší množství potravy.

Chování při testu

Nevyžaduje zvláštní přípravu. Vyšetřovaný si s sebou přinese sportovní oblečení, vhodnou čistou obuv (cyklistické tretry, běžeckou nebo sálou obuv), případně vlastní nápoj a ručník pro osprchování po výkonu. U klientů před ukončením 18. rokem věku je vyžadována při vyšetření přítomnost rodiče (zákonného zástupce) a následný doprovod domů.

Následky, rizika a možné komplikace plynoucí z testu

Přechodně se může objevit únava, bolesti svalů a zvýšené pocení. Komplikace vyšetření jsou ojedinělé. Nejčastěji se jedná o mdloby a závratě po ukončení testu. Vzácně pak poruchy srdečního rytmu, nepřiměřená dušnost, cévní mozkové příhody nebo infarkt myokardu.

Prohlášení

Potvrzuji, že jsem nezamlčel/a žádné mně známé údaje o zdravotním stavu, jež by mohly nepříznivě ovlivnit průběh zátěžového testu.

Prohlašuji, že jsem mohl/a klást doplňující otázky, na které mi bylo řádně odpovězeno, a že jsem informacím a poučení plně porozuměl/a.

Jsem si vědom skutečnosti, že mohu v průběhu protokolu kdykoli test ukončit.

Souhlasím s provedením testu a v případě neočekávaných komplikací, vyžadujících neodkladné provedení kroků nutných k záchraně života nebo zdraví, souhlasím s jejich provedením.

V Plzni dne _____

Podpis klienta nebo zák. zástupce _____