

Test ergometrico

Il test ergometrico consiste in una prova da sforzo, di solito massimale (cioè protratta fino all'esaurimento muscolare), mediante un cicloergometro o un nastro trasportatore, al quale vengono applicati carichi di lavoro progressivamente crescenti.

Durante la prova viene registrato continuamente un elettrocardiogramma e viene monitorizzata la pressione arteriosa: in tal modo è possibile determinare il grado di tolleranza allo sforzo misurando i carichi di lavoro, controllando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa durante tutta la prova e durante il recupero, esaminando in continua l'elettrocardiogramma, al fine di valutare istante per istante la presenza o meno di eventuali anomalie.

Tale prova, oltre a consentire una chiara determinazione delle condizioni cardiocircolatorie del soggetto in esame, è in grado di fornire utili indicazioni circa i carichi di lavoro cui sottoporsi con sicurezza nel corso degli allenamenti: tutto ciò al fine di indicare un dettagliato programma di attività fisica, con la possibilità peraltro di rivalutare lo stato fisico del soggetto e, confrontando i risultati ottenuti, comprendere quali siano i progressi realizzati con l'allenamento specifico.

Inoltre tale esame, come detto, consentendo una valutazione accurata dell'apparato cardiocircolatorio, è spesso indispensabile per chiarire dubbi diagnostici relativi ad aritmie, ipertensione arteriosa, anomalie della ripolarizzazione, ecc.

Prima di eseguire la prova da sforzo, il medico informa sempre il soggetto sugli scopi e sulle modalità di esecuzione della prova stessa (consenso informato), facendogli presente quali possano essere gli eventuali rischi insiti in un test che comporti carichi di lavoro particolarmente elevati, compensati peraltro dal fatto che l'apparato cardiocircolatorio viene continuamente monitorizzato e dal fatto che sono sempre a disposizione tutti i mezzi di pronto intervento.

Pertanto, dopo aver ricevuto tali informazioni, il paziente sarà invitato a firmare il modulo per il consenso informato all'esecuzione del test.

Per effettuare il test ergometrico, occorre osservare i consigli riportati sulla nota informativa allegata.

NOTA INFORMATIVA SUL TEST ERGOMETRICO (PROVA DA SFORZO) FINALIZZATO ALLA CERTIFICAZIONE DI IDONEITA' SPORTIVA

Il test da sforzo in medicina dello sport è una prova standardizzata di lavoro muscolare, prevista tra gli accertamenti per l'idoneità sportiva.

L'ambulatorio dedicato a questo test consente di eseguire prove con monitoraggio continuo dell'ECG tramite pedana per step test o cicloergometro (tipo e modalità del test vengono scelti dal medico sportivo in base all'età ed alla storia familiare e personale del paziente).

MODALITA' DI PREPARAZIONE AL TEST

Prima di effettuare il test è importante seguire le seguenti norme comportamentali:

1. non mangiare immediatamente prima della prova (è concesso solo un piccolo spuntino 2-3 ore prima);
2. non fumare da almeno 2 ore prima dell'inizio della prova;
3. non compiere sforzi muscolari di una certa importanza nelle ore precedenti la prova;
4. presentarsi muniti di pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica, asciugamani;
5. portare eventuali elettrocardiogrammi e/o accertamenti cardiologici eseguiti in precedenza.

Prima dell'esecuzione dell'esame sarà richiesto il consenso scritto con la sottoscrizione del modulo allegato.

IN COSA CONSISTE IL TEST ?

Il test ergometrico consiste in una prova da sforzo mediante una pedana per step test o un cicloergometro.

Lo **step test** – che si applica fino ai 35 anni di età – consiste nel salire e scendere un gradino di altezza appropriata per tre minuti. Prima e dopo il test viene effettuato un elettrocardiogramma (ECG). Dopo i 35 anni generalmente si effettua il **test al cicloergometro** (cyclette), una prova da sforzo massimale (cioè protratta fino all'esaurimento muscolare), applicando carichi di lavoro progressivamente crescenti. Durante la prova al cicloergometro viene registrato continuamente un elettrocardiogramma e viene monitorizzata la pressione arteriosa: in tal modo è possibile determinare il grado di tolleranza allo sforzo misurando i carichi di lavoro e valutare istante per istante la presenza o meno di eventuali anomalie. L'esame avrà la durata di circa 15 minuti e sarà seguito da un periodo di defaticamento di 3-5 minuti.

QUALI SONO I RISCHI CORRELATI ALLA PROCEDURA ?

I rischi legati al test sono molto modesti. In alcuni casi potrebbe essere indotta una ischemia cardiaca che si manifesterà con la comparsa di dolore toracico oppure sarà rilevata dal medico all'elettrocardiogramma; solo raramente è richiesta la somministrazione di farmaci per risolvere l'ischemia cardiaca.

Talora si può verificare una marcata riduzione della pressione arteriosa che si accompagna a sintomi quali sudorazione e offuscamento della vista. Sono comunque prontamente disponibili i presidi sanitari necessari a fronteggiare tali evenienze ed il personale è addestrato ad affrontarle al momento dell'occorrenza. In rari casi possono comparire aritmie cardiache pericolose per la vita.

E' fondamentale informare immediatamente il personale medico e infermieristico in caso di comparsa di disturbi (dolore al petto, difficoltà nella respirazione, palpitazioni, senso di mancamento) durante l'indagine.

