

# **Biodextest**

## **Inleiding**

U zult op verzoek van uw specialist binnenkort op de afdeling fysiotherapie van de Tjongerschans een biodex-test ondergaan.

Deze brochure geeft een korte uitleg over een aantal zaken die van belang kunnen zijn voor een optimale uitvoering van de biodex-test.

## **Wat is een biodex-test**

De biodex-test is een methode om de functie van spieren rond de knie, schouder of rug te meten.

Tijdens de test wordt een beweging gevraagd van het te testen gewricht tegen verschillende weerstanden. Hierbij wordt de werking van de spieren rond het gewricht door de computer in kaart gebracht.

In de meeste gevallen kunt u aan het einde van de test de uitslag met de fysiotherapeut bespreken.

Uw behandelend specialist krijgt een verslag met de bijbehorende testgegevens en indien nodig ontvangt uw behandelend fysiotherapeut en uw huisarts een schriftelijk verslag van de test.

## Wat kunt u verwachten tijdens de biodex-test

De totale test duurt dertig minuten. U kunt het volgende verwachten:

- **Tien minuten:** Warming Up.
- **Tien minuten:** Biodex-test.
- **Tien minuten:** Afsluitende oefeningen ter voorkoming van spierpijn en het bespreken van de uitslag.

## Uitvoering van de test

- **Knietest:** Van de knie wordt een buig- en strekbeweging gevraagd. De computer brengt hierbij de bovenbeen spieren aan de voor- en achterzijde van het bovenbeen in kaart.
- **Rugtest:** Vanuit een zittende houding wordt een beweging gevraagd van voorover buigen en uitstrekken van de rug. De computer brengt hierbij de buik- en rugspieren in kaart.
- **Schoudertest:** Van de schouder wordt een beweging gevraagd van naar binnen en buiten draaien van de onderarm met een gebogen elleboog. De computer brengt hierbij de spieren die de schouderkop in de kom moeten houden in kaart.

## **Nog enkele opmerkingen**

- **Sportkleding:** Het is raadzaam om tijdens de test sportkleding te dragen.
- **Douchen:** Na afloop van de test bestaat de mogelijkheid om te douchen.

## **Kosten van de test**

De kosten die aan de test zijn verbonden staan gelijk met één fysiotherapeutische behandeling en worden in het algemeen door de zorgverzekeraar vergoed.

Na de test kan een fysiotherapeutisch onderzoek van de rug, knie of schouder nodig zijn om tot een optimaal advies te komen.

## **Vragen op opmerkingen**

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie. Bereikbaar via tel: 0513 685 715.