

{sporter_volledigenaam}
{sporter_bezoek_straat} {sporter_bezoek_nummer}
{sporter_bezoek_postcode} {sporter_bezoek_plaats}

{onderzoek_datum}

Betreft: Persoonlijk verslag sportmedisch advies

Inhoudsopgave persoonlijke rapportage:

1. Anamnese
2. Lichamelijk onderzoek
3. Gezichtsscherpte, kleurenzien en gehoor
4. Rust electro-cardiogram (ECG)
5. Longfunctieonderzoek (spirometrie)
6. Conclusie en adviezen

1. Anamnese:

Reden van sportmedisch onderzoek: preventief sportmedisch onderzoek voor deelname aan de opleiding
Veiligheid en Vakmanschap

Voorgeschiedenis:

Sport en trainingsbelasting:

- Hoeveel dagen per week sport je gemiddeld? dgn/week
- Hoeveel uur sport je gemiddeld per week? uur/week.
- Hoeveel jaar doe je in totaal aan sport? jaar
- Welke sport of sporten beoefen je?
- Op welk niveau beoefen je sport?

Klachten en/of blessures:

Je bent nooit eerder afgekeurd of onder voorbehouden afgekeurd.

Geen pijn op de borst-klachten tijdens of na inspanning.

Geen palpatieklachten tijdens of na inspanning.

Geen duizeligheid of wegrakingen tijdens of na de inspanning.

Geen klachten van de longen, niet bekend met astma in het verleden.

Niet bekend met epilepsie of andere neurologische aandoeningen.

Niet bekend met AD(H)D, PDD NOS, andere gedrag- of ontwikkelingsstoornis of andere psychologische aandoeningen.

Geen klachten van maag, darmen of urinewegen.

Er is voor zover bekend geen sprake van een oogafwijking of kleurenblindheid.

Er is geen sprake van gehoorschade, gehoorverlies of een gehoorbeperking.

Je hebt op dit moment geen blessures aan het bewegingsapparaat waardoor je niet in staat bent om.....

Doel defensie:

Allergie:

- Voedingsmiddelen
- Medicatie
- Contactallergie (latex, wasmiddel etc.)

Intoxicaties:

- Roken: ja/nee
- Drugs: ja/nee
- Alcohol: ja/nee

Vaccinaties:

- Volgens Rijksvaccinatieprogramma: ja/nee
- Aanvullende vaccinaties (voor vakanties/Corona)? Zo ja welke en wanneer?
- Als je geen vaccinaties hebt gehad, is dat dan in verband met een medische reden? Ja/nee

Speciaal dieet en suppletie:

Medicatie:

Familie:

- blanco t.a.v. hart- en vaatziekten (< 60 jaar) en plotse dood
- Geen longaandoeningen

- Geen spier- of gewrichtsziekten
- Geen hoge bloeddruk
- Geen verhoogd cholesterol
- Geen diabetes mellitus
- Geen erfelijke kwaadaardige aandoeningen
- Geen endocrinologische aandoeningen, zoals schildklierpathologie

2. Lichamelijk onderzoek

Biometrie:

- Lengte: cm
- Gewicht: kg
- Huidplooiemeting:
 - o Biceps: mm
 - o Triceps: mm
 - o Scapula: mm
 - o Crista: mm
 - o Totaal: mm
- Vet %: (normaal tot %)
- Streefgewicht:

Toelichting BMI: de body mass index (BMI) is een maat die de verhouding tussen lengte en gewicht van een persoon weergeeft. De BMI geeft een indicatie of er sprake is van overgewicht en geeft een indruk van de gezondheidsrisico's van het lichaamsgewicht. De BMI houdt echter geen rekening met de individuele lichaamsbouw. Om een indruk te krijgen van de lichaamssamenstelling wordt daarom ook het vetpercentage gemeten.

Toelichting vetpercentage: er zijn verschillende manieren om het vetpercentage te bepalen. Een veel gebruikte methode is de 4-punts huidplooiemeting. Met behulp van een huidplooiemeter wordt op 4 standaard plaatsen de dikte van de huid en onderhuidse vetlaag gemeten. Uit de optelsom van 4 huidplooien wordt het percentage vet in het lichaam berekend. De normwaarde van het vetpercentage is afhankelijk van het geslacht en de leeftijd.

Algemeen lichamelijk onderzoek:

Algehele indruk: gezond ogende indruk.

Hoofd/hals: normale carotispulsaties, geen souffles, Schildklier niet palpabel. KNO oriënterend geen afwijkingen

Bloeddruk: mmHg.

Hartfrequentie rust: slagen per minuut. Ritme: regulair, aequaal.

Harttonen: normale harttonen. Souffle: geen

Longen: normaal ademgeruis. Geen bijgeluiden.

Abdomen: soepel, normale peristaltiek, geen geruisen. Lever en milt: niet vergroot.

Perifere pulsaties: normaal. Geen souffles over de grote vaten zoals halsvaten.

Toelichting bloeddruk: De bloeddruk geeft een indruk van de gezondheid van het vaatstelsel. De bloeddruk is onder te verdelen in een systolische (bovendruk) en diastolische (onderdruk) bloeddruk. Een verhoogde bloeddruk is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Tijdens inspanning neemt normaal gesproken de systolische bloeddruk toe. De diastolische bloeddruk blijft gelijk of neemt af. Vermoeidheid, stress en overmatig zout- of cafeïne gebruik kunnen de bloeddruk verhogen. Soms kan de stress van het onderzoek al een hoge bloeddruk veroorzaken. Vaak is er geen oorzaak aan te wijzen of komt een verhoogde bloeddruk familiair voor.

Orthopedisch onderzoek:

Statiek: fysiologische beenas. Geen beenlengteverschil. Geen bekkendistorsie. Voetvorm: neutraal.

Houding wervelkolom: normaal. Functie wervelkolom: normaal.

Flexibiliteit hamstrings: normaal. Flexibiliteit bilspieren: normaal. Flexibiliteit heupflexoren: normaal.

Flexibiliteit kuitspieren: normaal. Flexibiliteit quadriceps: normaal. Geen aanspan of loslaatpijn. Goed ontwikkelde musculatuur.

Mobiliteit heup: onbeperkt en pijnvrij. geen tekenen van impingement

Knieën: Normale range of motion, stabiel, geen zwelling, meniscusprovocatie negatief, geen drukpijn, slanke patellapees, normale beweeglijkheid proximale tibiofibulaire gewricht.

Enkels: Normale range of motion, stabiel, geen zwelling, VSL +1 beiderzijds, slanke achillespees beiderzijds.

Schouders: Normale range of motion, stabiel, geen zwelling, geen tekenen van impingement, goede kracht in alle richtingen, geen aanspan of loslaatpijn.

Ellebogen: Normale range of motion, stabiel, geen zwelling, goede kracht in alle richtingen, geen aanspan of loslaatpijn.

Pols beiderzijds: Normale range of motion, stabiel, geen zwelling, normale translatie.

De rompstabiliteit is goed. De stabiliteit van de onderste extremiteit is goed.

Neurologisch onderzoek:

Kniepeesreflex: rechts: levendig, links: levendig.

Achillespeesreflex: rechts: levendig, links: levendig.

Voetzoolreflex: rechts: normaal, links: normaal.

Pupilreflex: rechts: normaal, links: normaal.

Romberg: de evenwichtszin is normaal.

Oogvolgbewegingen: normaal.

Sensibiliteit: normaal, symmetrisch.

Kracht: normaal, symmetrisch.

Biceps en tricepspeesreflex symmetrisch normaal.

Laseque en Slump -

Tenen en hakkengang ongestoord

MRC schaal: Schouderabductie score: 5 punten. Elleboogflexie score: 5 punten. Polsflexie score: 5 punten.

Heupflexie score: 5 punten. Knie extensie score: 5 punten. Voet dorsiflexie score: 5 punten.

Conclusie: normaal neurologisch onderzoek.

1. Gezichtsscherpte, kleurenzien en gehoor

Ogentest met/zonder correctie (bril of lenzen): rechter oog: 100%. linker oog: 100%. beide ogen: 100%.

Kleurenzien: normaal (Ishihara's test for colour deficiency 24 platen originele boekje).

Bij afwijkingen: benoemen van het aantal fouten (en welke platen).

Gehoor:

Fluisterspraak rechts: normaal verstaanbaar > 5 meter. Fluisterspraak links: normaal verstaanbaar > 5 meter.

Audiometrietest: wel/niet uitgevoerd (op indicatie).

2. Rust electro-cardiogram (ECG)

Sinusritme slagen per minuut, intermediaire hartas (°), normale geleidingstijden, geen repolarisatiestoornissen.

Conclusie: normaal rust ECG.

Toelichting rust ECG: het ECG (hartfilmpje) meet de elektrische activiteit van het hart en wordt gemaakt om de functie, grootte en eventuele afwijkingen van het hart in beeld te brengen. Men kan beoordelen of er sprake is van ritme- of geleidingsstoornissen of van zuurstoftekort van de hartspier door een vernauwing in de vaten rond het hart. Ook kunnen sommige aangeboren hartafwijkingen opgespoord worden. Het hartfilmpje wordt zowel in rust als tijdens inspanning gemeten.

3. Longfunctieonderzoek (spirometrie) alleen op indicatie (indicatie vermelden in de anamnese)

FVC: liter (%).

FEV1: liter (%).

FEV1/FVC: % (% Z-score).

PEF: L/sec (%).

Conclusie: normale longfunctie. Geen onderzoek ter vergelijik.

Toelichting longfunctie: met behulp van een spirometer worden de longinhoud, de elasticiteit en de uitademingskracht van de longen gemeten. De vitale capaciteit (FVC) is de hoeveelheid lucht die na een maximale inademing, maximaal uitgeademd kan worden en is een maat voor de longinhoud. De 1-seconde-waarde (FEV1) is een maat voor de hoeveelheid lucht die men in 1 seconde uit kan ademen en zegt iets over de elasticiteit en functie van de longen. De piekstroom (PEF) is de maximale snelheid waarmee de lucht, na een diepe inademing, in een stoot kan worden uitgeblazen. Met het longfunctie onderzoek kunnen longaandoeningen (astma, COPD) worden aangetoond. De longfunctie is nauwelijks te beïnvloeden door training. De normwaarden zijn gerelateerd aan leeftijd, lengte, geslacht en etnische afkomst.

4. Conclusie en adviezen

Op {onderzoek_datum} heb je een sportmedisch onderzoek voor de VeVa opleiding gehad. Dit is jouw persoonlijke rapportage van het sportmedisch onderzoek

- Je hebt een goede gezondheid.
- Adviezen ter preventie van fysieke klachten.

Het sportmedisch onderzoek kent de van de volgende uitslag:

1. Geschikt, geen sportmedische bezwaren tegen het starten van de ROC opleiding;
2. Ongeschikt, sportmedische bezwaren tegen het starten van de ROC opleiding;
3. **Twijfel aan/mogelijk verminderd beroepsperspectief voor een functie als militair; doorverwijzen voor een vooronderzoek.**

Aan het sportmedisch onderzoek voor deelname aan de opleiding VeVa kunnen geen rechten worden ontleend t.a.v. de geschiktheid bij de defensiekeuring en eventuele toelating tot defensie na de opleiding. De sportarts adviseert volgens protocol en op basis van de bestaande situatie zo adequaat mogelijk, maar kan de toekomstige fysieke belastbaarheid niet geheel voorspellen. Voor specifieke toelatings-/keuringseisen van de diverse krijgsmachtonderdelen wordt verwezen naar de website van defensie:

<https://werkenbijdefensie.nl/werken-bij/toelatingseisen-en-keuring/>.

Om uitval tijdens de opleiding te voorkomen adviseren wij je je fysiek goed voor te bereiden op de opleiding. Deze voorbereiding dient te bestaan uit looptraining, lopen met bepakking op stevige hoge schoenen, en oefeningen gericht op verbeteren van je kracht en stabiliteit.

De meegeleverde medische verklaring is met jouw goedkeuring ter kennisgeving toegestuurd aan de sectie Veva van Defensie door de Sportmedisch Instelling waar het sportmedisch onderzoek heeft plaatsgevonden als de uitslag ongeschikt is danwel wanneer je wordt doorverwezen voor een vooronderzoek.

Je moet zelf deze medische verklaring uploaden in WenS (de rijksbrede Werving en Selectie oplossing die het werving- en selectieproces binnen de rijksoverheid ondersteunt en waarvan DCPL ook gebruik maakt). Het verslag van het sportmedisch onderzoek is een persoonlijk verslag met jouw medische gegevens. Dit verslag is hoogstpersoonlijk en hoeft niet te worden gedeeld met de sectie VEVA of het ROC. Alleen bij het doorverwijzen voor een vooronderzoek willen we adviseren het verslag te delen met de keuringsarts van Defensie.

Mocht je nog vragen hebben naar aanleiding van deze rapportage dan kun je contact opnemen met de sportarts.

Met vriendelijke groeten,