



## Εκτίμηση φυσικής κατάστασης & ικανότητας αερόβιας άσκησης - VO<sub>2</sub>max Εργαστήριο εργοσπιρομετρίας ΠΑΓΝΗ



**Τι είναι η εργοσπιρομετρία:** είναι η εξέταση που εκτιμά την μέγιστη ικανότητα αερόβιας άσκησης (VO<sub>2</sub>max) και αποτυπώνει τη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων, των αγγείων και των μυών κατά την άσκηση. Με την εργοσπιρομετρία εκτιμούμε την φυσική κατάσταση και μπορούμε να προσφέρουμε καθοδήγηση για βέλτιστη αερόβια προπόνηση σε αθλητές και άτομα που θέλουν να κάνουν άσκηση για να βελτιώσουν την υγεία τους ή/και για να χάσουν βάρος.

**Πως γίνεται η εξέταση:** Η εξέταση γίνεται με άσκηση σε στατικό ποδήλατο ή κυλιόμενο τάπητα (διάδρομο), με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία, μέχρι τα όρια της αντοχής σας, και διαρκεί 12-15 λεπτά. Η εξέταση γίνεται υπό συνεχή ιατρική επίβλεψη, με παρακολούθηση του αναπνευστικού, με ανάλυση του αναπνεόμενου αέρα με αισθητήρα που τοποθετείται στο πρόσωπο με ειδική μαλακή μάσκα από καουτσούκ, και μέτρηση του οξυγόνου με οξύμετρο που τοποθετείται στο δάχτυλο του χεριού, και του καρδιαγγειακού, με ηλεκτροκαρδιογραφήμα και μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με πιεσόμετρο χειρός.

**Γιατί να κάνω εργοσπιρομετρία:** με την εξέταση αυτή θα σας δώσουμε πληροφορίες για τη φυσική σας κατάσταση και την ικανότητα αερόβιας άσκησης (VO<sub>2</sub>max), καθώς και για τυχόν προβλήματα από την καρδιά ή το αναπνευστικό που περιορίζουν την ικανότητα άσκησης. Επιπλέον θα σας δώσουμε πληροφορίες για τα όρια μεταξύ ήπιας, μέτριας και έντονης άσκησης (με τα λεγόμενα αναπνευστικά κατώφλια) του οργανισμού σας, με βάση τα οποία μπορούμε να βοηθήσουμε εσάς ή τον προπονητή σας στη διαμόρφωση ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης για βελτίωση της φυσικής κατάστασης, των επιδόσεων ή/και για απώλεια βάρους.

**Έρευνα του εργαστηρίου εργοσπιρομετρίας ΠΑΓΝΗ:** στο εργαστήριο εργοσπιρομετρίας του ΠΑΓΝΗ διεξάγεται μια μελέτη για την ικανότητα αερόβιας άσκησης στους ενήλικες Έλληνες και προσκαλούμε υγιείς εθελοντές να συμμετάσχουν. Ο σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσουμε τις φυσιολογικές τιμές στον Ελληνικό πληθυσμό και τις διαφορές τους με τις προτεινόμενες από τη βιβλιογραφία. Το αποτέλεσμα αυτής της μελέτης θα βοηθήσει στην αξιολόγηση της βαρύτητας του περιορισμού ικανότητας άσκησης των ασθενών μας. Αν κάνετε εργοσπιρομετρία στο ΠΑΓΝΗ θα ζητήσουμε την άδεια σας για την ανώνυμη χρήση των αποτελεσμάτων της εξέτασης σας.

Πληροφορίες: <https://icu.med.uoc.gr/index.php/el/ergospirometria-hid-menu-gr>

Μπορείτε να κλείσετε ραντεβού για εργοσπιρομετρία με στατικό ποδήλατο στο ΠΑΓΝΗ τηλεφωνικά (για πρωινά ραντεβού στο τηλ. 2810-542107, και για απογευματινά στο 2810-375014) ή online <https://eservices.pagni.gr/>

Για εργοσπιρομετρία σε διάδρομο και κάθε άλλη πληροφορία επικοινωνήστε μαζί μας στο [vaporidi@gmail.com](mailto:vaporidi@gmail.com)