

INFORMASJON – 1 side

## **EXERCISE INDUCED BRONKOKONSTRIKSJON (EIB)-TEST**

En EIB-test kan avdekke tegn til anstrengelsesutløst astma (EIB), andre pusteproblemer under fysisk anstrengelse, eller om du rett og slett har dårlig kondisjon. Pustebesvær i forbindelse med aktivitet og fysisk trening kan forekomme både hos idrettsutøvere og mosjonister.

EIB-test utføres på tredemølle og undersøker samspillet mellom lunger, hjerte og muskulatur.

Etter måling av høyde og vekt vil du ta pusteprøver for å vurdere lungefunksjon. Det vil bli tatt EKG hvis det er første gang du utfører testen. I tillegg kommer oksygenmetningen til å bli målt. Du skal løpe på tredemøllen i cirka 6 minutter.

Du må regne med å bli sliten, men testleder passer på at du kan bestemme belastninggrad. Underveis blir det observert hvordan du løper og puster. Etter du er ferdig med å løpe vil lungefunksjonen din bli målt flere ganger med noen minutters mellomrom. Dette gjøres for å vurdere om du har anstrengelseastma.

Testen tar ca 1 time og etterpå blir den gjennomgått sammen med lege.

**FØR TEST:**

* Spis frokost, men ikke vær mett rett før undersøkelsen.
* Kaffe, te, kakao, energidrikk og koffeinholdig brus (cola/pepsi o.l.) skal ikke drikkes dagen før eller samme dag som testen skal utføres.
* Du skal ikke ha utført noen form for fysisk trening samme dag som testen skal utføres.
* Alle astmamedisiner du eventuelt bruker må kuttes ut 24 timer før test.
* Ta på ledige klær som er lett å bevege seg i. Gjerne joggesko og treningstøy hvis du har.
* Ta med eventuelle astmamedisiner som du bruker.