

**TREDEMØLLETEST – ORIENTERING**

**(Gjelder ved førstegangs tredemølletest)**

Mange astma-barn angir at de blir tette ved aktivitet/ anstrengelser.

Tredemølletest er en metode for å avklare om astmaanfall kan utløses av fysisk aktivitet.

Det er også en metode som kan fortelle om “overfølsomhet” i luftveiene. Indirekte er dette også en indikator for betennelsen (inflammasjonen) i luftveiene.

**Gjennomføring:** Barnet løper på tredemøllen i 6-8 minutter, med en hastighet som bringer pulsen opp til 85-90% av maks puls (vanligvis 185-195).

Det foretas lungefunksjonsmåling (spirometri) forut for løpetesten og ved testslutt, deretter 3, 6, og 10 min. etter avsluttet test.

* **Ta med joggesko og lett treningstøy**
* **Ikke spis et stort måltid siste 2-3 timer før testen**
* **Ikke trene før testen (ikke gym)**
* **Beregn ca. 1 time på samtale og test.**

**Unngå:**

* Hurtigvirkende –luftveisåpnende medisin (**Bricanyl/ Ventoline og Airomir**) i minst 6 timer før testen.
* Langtidsvirkende – luftveisåpnende medisin (**Serevent, Seretide, Oxis og Relvar**) i minst 48 timer.
* **Atroven**t i ca. 24 timer

**Fortsett med:**

* **Aerobec, Flutide og Pulmicort** = rene kortisonpreparater for inhalasjon.

Barnet bør ikke være forkjølet/ syk og ikke hatt astmaanfall siste uke.

Ta kontakt dersom det er noe du lurer på vedrørende testen.