



## Testy sprawnościowe i badania

Badania analityczne i testy sprawnościowe pozwalają właściwie ocenić aktualny stan zdrowia i określić zaburzenia ruchu, które utrudniają życie codzienne oraz aktywność fizyczną.

### Warianty usługi:

- Testy sprawnościowe, FMS
- Badania analityczne z krwi
- Próba kardiologiczna, testy wytrzymałościowe


## Testy sprawnościowe, FMS



**Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79**  
**Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455**

Badanie FMS polega na ocenie wykonania siedmiu podstawowych zadań ruchowych, takich jak pompka czy przysiad. Wykonanie ćwiczeń pod okiem specjalisty umożliwia wychwycenie słabości i zaburzeń ruchu. Badanie przeprowadza się za pomocą specjalistycznego przyboru, przypominającego półtorametrową deskę z narysowaną miarą. Na podstawie dokonanej oceny dowiesz się, z jakimi zaburzeniami układu ruchu musisz mierzyć się w życiu codziennym. Otrzymasz także sporządzony przez specjalistę raport podsumowujący badanie.

### Usługa dokonywana w:

 Klinika Estetyki budynek Marriott

 Szpital LUX MED Puławska



**CZAS:**  
40 min



**OBSZAR:**  
cała



**Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79**  
**Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455**


## Badania analityczne z krwi

Badania analityczne z krwi zlecane są indywidualnie przez lekarza w zależności od aktualnego stanu zdrowia, chorób przewlekłych i innych obciążeń Pacjenta. Większość badań wykonuje się na czczo i w porze porannej. Wyniki pozwalają na właściwą ocenę stanu zdrowia i dalszą kwalifikację w zakresie leczenia, diety czy planu treningowego.



**CZAS:**  
10 min

### Usługa dokonywana w:

 Klinika Estetyki budynek Marriott

 Szpital LUX MED Puławska

## Próba kardiologiczna, testy wytrzymałościowe

Próba wysiłkowa to nieinwazyjne badanie z zakresu diagnostyki kardiologicznej, polegające na ocenie pracy serca w czasie wysiłku, czyli w stanie zwiększonego zapotrzebowania mięśnia sercowego na tlen. Test wysiłkowy przeprowadzany jest na bieżni ruchomej lub na rowerze treningowym - cykloergometrze. W trakcie badania stopniowo zwiększana jest trudność i podnoszony jest kąt nachylenia bieżni lub w przypadku ergometru rowerowego - zwiększane są obciążenia przy utrzymaniu stałej prędkości pedałowania, co inicjuje przyspieszenie pracy serca. W czasie trwania próby wysiłkowej stale kontrolowane są parametry: częstość oraz rytm pracy serca, ciśnienie tętnicze oraz EKG. Przed testem nie należy palić papierosów, pić mocnej kawy czy herbaty, a także spożywać posiłków. W zależności od zaleceń lekarza, badany może być poproszony o odstawienie stosowanych leków.



**CZAS:**  
30 min




**OBSZAR:**  
ciało



**Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79**  
**Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455**

### Usługa dokonywana w:

 Klinika Estetyki budynek Marriott

 Szpital LUX MED Puławska

### Jak przygotować się do badania?

Badania standardowo nie wymagają wcześniejszego przygotowania. Lekarz kierujący przekaze ewentualne zalecenia wynikające zTwoich indywidualnych potrzeb zdrowotnych.



**Warszawa Centrum - budynek Marriott 6p. al. Jerozlimskie 65/79**  
**Warszawa Ursynów - Szpital LUX MED ul. Puławska 455**