**Indicazioni per l’esecuzione ottimale dei test di valutazione funzionale**

**Esami di valutazione funzionale**

Siamo lieti della Sua decisione di sottoporsi ad una valutazione funzionale presso L’ ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI MILANO SRL. Di seguito troverà le informazioni sulla preparazione ai test.

**Preparazione al test:**

Per poter garantire un’interpretazione corretta e un’attendibilità dei dati prelevati è necessario rispettare le seguenti indicazioni:

• Evitare sforzi fisici nelle ore precedenti il test e allenamenti impegnativi il giorno precedente.

• Il regime alimentare dei giorni precedenti il test deve avere un equilibrato apporto di carboidrati e liquidi.

• L’ultimo pasto abbondante deve essere consumato almeno 3 ore prima del test.

• Astinenza assoluta da alcool e nicotina 12 ore prima dell’esame.

• E’ molto importante comunicare eventuali farmaci assunti e terapie farmacologiche in atto.

• Il test non sarà eseguito in caso di malattia o di febbre in atto.

• In caso di donazione di sangue si consiglia di aspettare almeno un mese prima di sottoporsi ad un test di valutazione funzionale.

**Informazioni generali:**

• Portare un abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica adatto per l’esecuzione del test.

• E’ possibile fare una doccia sul posto.

**Accettazione:**  
Documenti da presentare al momento prima della visita:  
Codice fiscale  
Carta d’identità o altro documento di riconoscimento

Visita di idoneità non scaduta  
Esami ematochimici svolti di recenti (non più di 6 mesi)

Documentazione clinica rilevante (esami cardiologici e radiologici)

Elenco terapia farmacologica in atto

Referti dei test di valutazione funzionale precedenti

**Refertazione:** tutti gli esami strumentali di valutazione funzionale eseguiti durante la visita vengono elaborati e consegnati.

**Ritiro referti:** qualora il referto del test non fosse pronto, può essere ritirato di persona presso la segreteria del Centro, o medianti terzi muniti di delega, oppure via e-mail previa compilazione di un modulo di autorizzazione prima dell’esecuzione del test.