

Noorsportlaste terviseuuringute läbiviimine Raplamaa Haiglas

SA Raplamaa Haigla korraldab **27.augustil ja 31.august 2021** noorsportlaste terviseuuringud.

Vajalik on eelregistreerimine telefonil 4844050.

Sihtrühma kuuluvate noorsportlaste terviseuuringuid rahastab Eesti Haigekassa.

Noorsportlaste terviseuuringute sihtrühm on **kuni 19-aastased (k.a.) noored, kes treenivad regulaarselt (sh võistlevad) vähemalt 6 akadeemilist tundi nädalas lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele.**

Spordimeditsiiniline terviseuuring annab ülevaate noorsportlase tervislikust seisundist. Kehalisele võimekusele **mittevastava koormusega ja avastamata terviseprobleemidega** treenimise tagajärjel võivad tekkida tõsised **tervisekahjustused** (näiteks südame-veresoonkonna või tugiliikumissüsteemi kahjustused) või ka äkksurm. **Spordimeditsiinilise terviseuuringu eesmärgiks on:**

- laste ja noorte nõustamine tervislike eluviiside, sh liikumisaktiivsuse ja toitumise osas ning lastevanemat informeerimine lapse tervislikust seisundist
- varjatult ja ilma oluliste sümptomiteta kulgevate eluohtlike ja/või puudeid põhjustavate seisundite väljaselgitamine,
- haigus - ja traumaeelsete seisundite avastamine,
- kehalist võimekust mõjutavate ning sageli esinevate kerge kuluga haiguste avastamine,
- vereringe riskifaktorite kindlakstegemine,
- ülekoormuse ennetamine,
- nõustamine spordialade-ja treeningkoormuste sobivuse suhtes,
- tervisliku seisundi ja vajadusel kehalise võimekuse hindamine.

Sportimist piiravate ajutiste või püsivate tervisehäirete korral antakse asjakohased suunised treeningkoormuste korrigeerimiseks, vajadusel suunatakse **täiendavatele uuringutele, konsultatsioonidele või ravile.**

Terviseuuring on soovitatav läbida **treeningute alustamisel** ning seejärel vastavalt **treeningkoormusele 6-9 akadeemilist tundi nädalas** (sh võistlused) treenivate noorsportlaste **tervisekontroll viiakse läbi igal 2.aastal ja 10 ja enam akadeemilist tundi nädalas** (sh võistlused) treenivate noorsportlaste **tervisekontroll viiakse läbi 1 kord aastas. Enne treeningutega alustamist soovitame uuringutele kindlasti tulla noortel, kes on põdenud koroonaviirust COVID-19.**

Vigastuste või muude terviseprobleemide tekkimisel treeningute käigus tuleks sportlasel pöörduda spordiarsti või perearsti vastuvõtule ära ootamata korralise terviseuuringu aega.

Seetõttu on äärmiselt oluline, et **treeneril, lapsevanemal ja noorel endal** oleks teada treeningutel käivate laste terviseprobleemid.

Mida peab teadma terviseuuringule tulles?

- Enne uuringule tulekut **tuleb täita küsimustik**, mille leiab Raplamaa Haigla kodulehelt ja samuti tuleb täita patsiendi tervisedeklaratsioon. Vastamisel peaksid vanemad noorsportlasi aitama või nooremate puhul küsimustiku ise täitma, sest laps või nooruk ei pruugi ise kõike oma tervisega seonduvat mäletada ja teada.

Spordimeditsiinilise terviseuuringu küsimustiku põhjal täpsustatakse antud vastuseid ning **selgitatakse välja**:

- **treeningkoormus** antud perioodil;
- **kaebuste** või **sümptomite** olemasolu koormuse ajal, mis võivad viidata organismi kohanemishäiretele kehalise koormusega;
- **krooniliste haiguste** olemasolu;
- eelnevad **traumad**;
- **ravimite** tarvitamine;
- **pärilike haiguste** esinemine perekonnas.

- Uuringule tulles peaks **ägedast haigusest** olema möödas vähemalt **paar nädalat**.
- Uuringupäeval **ei tohiks** noor enne uuringut **trennis käia** ja raskest treeningust tuleks hoiduda **ka päev varem**, sest see segab tervisliku olukorra objektiivset hindamist.
- Noorsportlaste terviseuuringuteks **ei ole saatekirja vaja**.
- Baas- ja täiendavad uuringud (meditsiinilistel näidustustel) on noorsportlastele **tasuta**.
- Noorsportlane peab uuringule tulles kaasa võtma isikut tõendava dokumendi (nt ID-kaart, õpilaspilet, pass).
- Kaasa võtta eelmise terviseuuringu protokoll (olemasolu korral).
- **Kui terviseuuringu raames on plaanis koormustest, siis lisaks eespool kirjeldatule peaks noorsportlane**
- sööma 2-3 tundi enne uuringule minekut;
- tarvitama piisavalt vedelikku;
- mitte jooma uuringupäeval kohvi ega kanget teed, alkoholi ei tohi tarvitada ööpäeva jooksul enne uuringut.
- **Koormustestile tulles peavad sportlasel kaasas olema**
- spordiriided ja puhtad spordijalatsid;
- pesemisvahendid ja käterätik;

- jook (vesi, spordijook).

SA Raplamaa Haigla pakub noorsportlaste sihtrühma mittekuuluvatele sportlastele ka tasulisi spordimeditsiinilisi terviseuuringuid. **Spordiarsti tasulisele vastuvõtule registreerimiseks helista telefonil 4844050.**