

Noorsportlaste tervisekontroll

Elo Saue

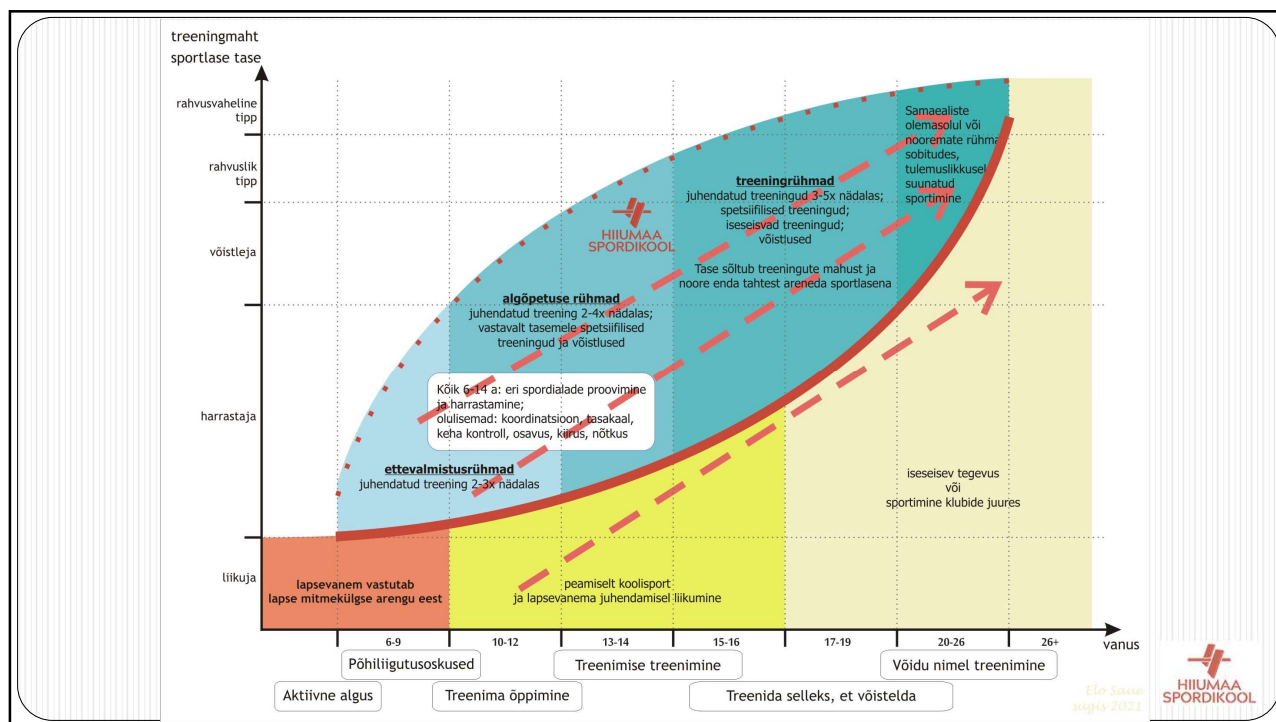
28.november 2022

Meie eesmärk

- Arendada ning tugevdada laste ja noorte tervist
- Õpetada sportlikke oskusi ja teadmisi
- Tõsta spordimeisterlikkust
- Edendada spordielu



1



2

Noorsportlase tervisekontroll – kellele?

Alates 1. aprillist 2009 teostatakse noorsportlaste (kuni 19-aastased (kaasa arvatud)) spordimeditiinilisi terviseuuringuid ennetusprojekti "Noorsportlaste tervisekontroll spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks" raames.

Projekt viiakse läbi Eesti Haigekassa ja Eesti Spordimeditsiini Föderatsiooni koostöös.

Terviseuuringuid rahastab Eesti Haigekassa, saatekiri ei ole terviseuuringule tulekuks vajalik. Uuritav tasub 5 eurose visiiditasu.

3

Noorsportlase tervisekontroll – miks?

Spordimeditiiniliste terviseuuringute laiem eesmärk on **kaitsta sportlase tervist ja tagada tervisele ohutu treenimine.**

Noorsportlaste terviseuuringu projekti peamiseks eesmärgideks on spordiga tegelevatel lastel ja noortel selliste terviseriskide kindlakstegemine, mille olemasolul esinevad **vastunäidustused** või **piirangud** regulaarseks suure intensiivsusega spordiga tegelemiseks.

4

Noorsportlase tervisekontroll – miks?

Kitsamalt:

- eluohtlike ja/või puudeid põhjustavate seisundite väljaselgitamine,
- haigus- ja traumaeelsete seisundite avastamine,
- vereringe riskifaktorite kindlakstegemine,
- ülekoormuse ennetamine,
- tervisliku seisundi ja vajadusel kehalise võimekuse hindamine.

„Vaja võistlustel osalemiseks, litsentsiks“

5

Noorsportlase tervisekontroll – kus?

Hiiumaal Kärddlas on Spordimeditšiini SA arstid käinud Hiiumaa Spordikooli kutsel ja osalisel rahastusel.

Üle Eesti on kohti mitmeid, lähim neist Haapsalus:

Tartu Ülikooli Kliinikum (Spordimeditšiini ja taastusravi kliinik)	L. Puusepa 1A, Tartu (Maarjamõisa polikliinik)	7 319 221
Spordimeditšiini Sihtasutus	Tondi 88 (III korrus), Tallinn	699 6515
Ida-Viru Keskhaigla	Tervise 1 (Puru polikliinik), Kohtla-Järve	332 2188
Pärnu Haigla	Ristiku 1, Pärnu	447 3238
Narva Haigla	Vestervalli 15, Narva	357 1314
Ida-Tallinna Keskhaigla	Ravi tn 18, 10138 Tallinn	1900
OÜ Spordiarstid	Sõjakooli 10, Tere Tennisekeskus, Tallinn	641 9510
Tervise Centrum	J. Köleri 8, Kadrioru, Tallinn	580 90 802
Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus	Sadama 16, Haapsalu	472 5404
Raplamaa Haigla	Alu tee 1, Rapla	484 4050
Terviseuuringud.ee	Valukoja 10, Ülemiste City, Tallinn	5625 7117

6

Keda ja kuidas uuritakse

Kõik kuni 19-aastased (kaasa arvatud) noored, kes treenivad ja võistlevad vähemalt 6 akadeemilist tundi (6x 45min) nädalas lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele. Arvestusega 2 akad.tundi trenni kohta (1:30) on see 3 trenni nädalas. Kui treeningud on lühemad, siis 6 akad.tundi vajab rohkem trenne ja võistlusi.

Alla 3 treeningkorra nädalas treenivad noorsportlased kuuluvad jälgimisele perearsti poolt tavatervisekontrolli käigus („[Kuni 18-aastaste laste tervisekontrolli juhend](#)“, Eesti Haigekassa, 30.09.2009).

7

Spordiarst Kärđlas

Enne uuringule tulekut:

<https://www.sportmed.ee/teenused/uuringud/noorte-terviseuuring/terviseuuringu-juhis/>

Vereproov (kõige lihtsam hemogramm) Hiiumaa haigla laboris
(Tallinnas teevad nad ise kohapeal ja vajadusel suunavad edasi)

Küsimustik

https://www.sportmed.ee/wp-content/uploads/2021/05/Spordimeditiinilise-terviseuuringu-kusimustik-ESMF-1-eesti-keeles_2021.pdf

8

Tervisekontroll 1 kord 2 aasta jooksul

Terviseuuringu maht, sisu ja sagedus sõltub noorsportlase nädalasest treeningkoormusest, tervislikust seisundist ja põhiuuringute tulemustest:

6-9 akadeemilist tundi nädalas, sh võistlused – terviseuuringu kompleks A (kahe aasta tagant) (*nimetus Spordimeditsiini SA*)

Eriarsti esmane vastuvõtt (sh küsimustik, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine);

Puhkeoleku EKG;

Spirograafia;

Selle terviseuuringu kestus on ca 30-45 minutit.

9

Tervisekontroll kord aastas (B)

10 ja enam akadeemilist tundi nädalas, sh võistlused – terviseuuringu kompleks B või C (1 kord aastas):

Kompleks B:

Eriarsti esmane vastuvõtt (sh küsimustik, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine);

Puhkeoleku EKG;

EKG koormustest veloergomeetril või jooksurajal (viib läbi spordiarst);

Spirograafia;

Füsioteraapiateenus sporditraumade ennetamiseks. Sihtgruppi kuuluvad 13- kuni 17-aastastel noorsportlastel, kes treenivad 10 ja enam akadeemilist tundi nädalas kergejõustiku või sportmängude (jalgpall, korvpall, võrkpall, käsipall, saalihoki, hoki) erialadel.

Selle terviseuuringu kestus on ca 60-75 minutit.

10

Tervisekontroll kord aastas (C)

Kompleks C (*Spordimeditšiini SA*):

Kõik kompleksi B kuuluvad uuringud;

Lisaks [hapnikutarbimise kompleksuuring](#).

Selle terviseuuringu kestus on ca 90-120minutit.

Kompleks C teostatakse meditsiinilisel näidustusel või noorsportlastel, kes tegelevad vastupidavusalade ja jõu-vastupidavusaladega (näiteks aerutamine, biatlon, jalgrattasport, kesk- ja pikamaajooks, kiirkõnd, kümnevõistlus, laskesuusatamine, murdmaasuusatamine, orienteerumine, suusakahevõistlus, sõudmine, triatlon, ujumine) ja treenivad kümme ja enam akadeemilist tundi nädalas.

Meditsiinilistel näidustustel ja arsti suunamisel teostame ennetusprojekti raames ka täiendavaid uuringuid.

11

Uuringud treeningute planeerimiseks

Koormustestid ja uuringud, mille eesmärk on ainult kehalise võimekuse hindamine ning andmete kogumine treeningute planeerimiseks, ei kuulu ravikindlustusest rahastatavate uuringute hulka. Selleks peab vahendid leidma kas spordiklubi või lapsevanemad.

Samas on ka sellisel juhul baasuuringud (spordiarsti vastuvõtt, läbivaatus, EKG, spirograafia) rahastatud Haigekassa poolt ning spordiklubi või lapsevanemate kanda jääb ainult täiendava (meditsiinilise näidustusega) uuringu maksumus.

12

Uuringud tasulisena

Hinnakirjad:

<https://www.sportmed.ee/hinnakiri/> 132 eur, 197 eur

https://www.kliinikum.ee/taastusravi/et/?option=com_content&view=article&id=139&Itemid=47 125 eur, 195 eur

Haapsalus 110 eur https://www.hnrk.ee/wp-content/uploads/2022/10/2022_10_14_Tasuliste_teenuste_hinnakiri-1.pdf

13

Tulemused lapsevanemale

ANTROPOMEETRIA

Pikkus:	(+3,5 cm)	Kaal:	(+6,4 kg)	KMI:	20.7	KMI norm:	17,1 - 23,8
Rasvkoe%:		Rasvkoe mass:	kg	Käte jõud p/v:	/		kg
Hinnang KMI alusel:	Norm			Kehaehitus:	normosteeniline		

ANTROPOMEETRIA

Pikkus:	(+0,8 cm)	Kaal:	(+1,8 kg)	KMI:	23.4	KMI norm:	17,1 - 23,8
Rasvkoe%:		Rasvkoe mass:	kg	Käte jõud p/v:	/		kg
Hinnang KMI alusel:	Norm			Kehaehitus:			

14

Tulemused lapsevanemale

ANAMNEES JA KAEBUSED

*14.11.2022 KAILEEN RAUDSEPP:
Eelmine spordimeditsiiniline kontroll 09.11.2021, piiranguteta.

Kirjeldus eelmisest tehtud testis, vestluse tulemuste kirjeldus. Neidudel ka menstruaaltsükli kirjeldus.

Antropomeetrilised näitajad võrreldes : pikkuskasv (+4cm), kehakaal (+6,4kg).

KMI 19,2->20,7.

Spiromeetriaal normis hingamisfunktsioon.

Kliinilise vere analüüs normis: Hgb , lk , MCV

Puhkeoleku EKG: Siinusrütm, fr 71x'. Normis elektriline telg - QRS + 68 kraadi, ülejuhteajad normi piires.

Täpsemaks tervises seisundi hindamiseks vajalik koormustestimine.

Tehtud koormustest veloergomeetriaal 60W+30W protokollil alusel, koormusaste 2 minutit.

Koormuse ja koormusjärgselt rütmihäireteta. Südame-veresoonkonna kohanemine koormusele adekvaatne. Taastumine ajaline. Töövõimenäitajad head. Max koormus 240W. PWC170 3w/kg ning koormustaluvus 4,1w/kg, 15,7METi.

15

Tulemused lapsevanemale

FÜÜSIKALINE UURING

Organsüsteem	Norm	Leid
Südame-veresoonkond	☒	
Hingamiselundkond	☒	
Lihask-skeletisüsteem	☐	
Neel	☒	
Lümfisõlmed	☒	
Nahk	☒	
RR		104/68
Pulss		75
Muud		

Kui leitakse midagi märkimisväärset (pos või neg), siis kirjeldatakse leid.

16

Tulemused lapsevanemale

SPIROGRAAFIA

Kopsumaht:	3,61 l	FEV1:	3,3 l	FEV1/FVC:	91 %
% eeldatavast:	104 %		107 %		108 %

Hinnang: Spiromeetriaal kopsufunktsioon normis.

SPIROGRAAFIA

Kopsumaht:	3,77 l	FEV1:	3,26 l	PEF:	6,59 l/s
% eeldatavast:	107 %		105 %		114 %

Hinnang: Normis spiromeetria tulemused, vrd -ga kõik mahud suurenenud.

17

Tulemused lapsevanemale

PUHKEOLEKU EKG

P=	92 ms	PQ=	108 ms	QRS=	80 ms	QT/QTc=	373 ms/406 ms
----	-------	-----	--------	------	-------	---------	---------------

Hinnang:

Kirjeldus: Siinusrütm, fr 71x'. Normis elektriline telg - QRS + 68 kraadi, ülejuhteajad normi piires.

*** KOGEMUSTEPE "KÜNK" VEE GEDRACHTEN ***

Kirjeldus: Siinusrütm fr 79x/min. Poolvertikaalne elektriline telg (QRS +70* kraadi). Repolarisatsioon ja ülejuhteajad normis.

18

Tulemused lapsevanemale

EKG KOORMUSTEST (KEKG) VELOERGOMEETRIL

Jrk nr	Koormus	Kiirus km/h	Kaldenurk %	Minutid	SLS	Vererõhk	EKG leid	Subjektivne väsimus Borgi skaalal (1-10)	Märkused
1	Lama				79	/	Normis		
2	Istude				77	118 / 70	Normis		
3	60			2	95	136 / 60	Normis		
4	90			2	113	140 / 66	Normis		
5	120			2	129	156 / 66	Normis	2	
6	150			2	153	160 / 60	Normis		
7	180			3	170	178 / 60	Normis	7	
8	210			1	185	/	Normis		
9	240			1	190	/	Normis	9	
Taastumine									
1	Taastumine			1	160	160 / 30	Normis		
2	Taastumine			2	139	160 / 0	Normis		
3	Taastumine			3	123	150 / 0	Normis		
4	Taastumine			4	119	136 / 20	Normis		

19

Tulemused lapsevanemale

EKG KOORMUSTESTI KOKKUVÕTE

Koormustesti lõpetamise põhjus: Väsimus

KEKG hinnang: Koormusel ja koormusjärgselt rütmihäireteta. Südame-veresoonkonna kohanemine koormusele adekvaatne. Taastumine ajaline. Töövõimenäitajad head. Max koormus 240W. PWC170 3w/kg ning koormustaluvus 4,1w/kg, 15,7METi.

Vererõhk puhkeolekus: Normis

Vererõhu reaktsioon koormusele: Normis

Vererõhu taastumine koormusjärgselt: Normis

Südamelöögisagedus puhkeolekus: Normis

Südamelöögisagedus koormusel: Normis

TPS 3': 306

Südamelöögisageduse taastumine koormusjärgselt: Normis

PWC170: 175,9 W

3 W/kg

Hea

MAX WAT: 240

Koormustaluvus:

4,1 W/kg

Väga hea

MET: 15,7

Tööaeg: 12,5

20

SPORDIMEDITSIIINILISE TERVISEUURINGU OTSUS

Tervena antud terviseuuringute alusel vastunäidustusi eakohaseks mitmekülgseks sportlikuks tegevuseks ei ole.

Väljastatud tervisetõend.

Sügistalvisel perioodil soovituslik D-vitamiin septembrist kooliaasta lõpuni ca 1200 TÜ päevas.

Raualisa soovitaks 1-2 kuu jooksul, peale mida perearstil vereanalüüside kontroll sh ferritiinitaseme määramine

Antud spordimeditsiinilise terviseuuringu põhjal vastunäidustusi eakohaseks mitmekülgseks treeninguks ei esine. Lubatud piiranguteta sportimine ja võistlemine.

- Pöörata tähelepanu piisavale une- (8-9h) ja puhkeajale.
- Septembrist aprillini D-vitamiin vähemalt 1000TÜ/päevas.
- Mitmekülgset üldist jõudu ja vastupidavust arendavad eakohased treeningud.

Järgmine spordimeditsiiniline tervisekontroll 1 aasta pärast. Tervisetõend.

SPORDIMEDITSIIINILISE TERVISEUURINGU OTSUS

Antud spordimeditsiinilise terviseuuringu põhjal vastunäidustusi eakohaseks mitmekülgseks treeninguks ei esine. Lubatud piiranguteta sportimine ja võistlemine.

- Pöörata tähelepanu piisavale une- (8-9h) ja puhkeajale.
- Septembrist aprillini D-vitamiin vähemalt 1000TÜ/päevas.
- Seoses rauavaegusega soovitatud rauapreparaadid 3 kuud üle päeva. Seejärel kontrollida rauavarusid perearstil:
- Nögel "Superraud" 60mg
- või Ecosh Rauakompleks.
- Mitmekülgset üldist jõudu ja vastupidavust arendavad eakohased treeningud.
- Järgmine spordimeditsiiniline tervisekontroll 1 aasta pärast. Tervisetõend.

21

Tulemused – tõend treenerile



11.11.2022

Spordimeditsiinilise terviseuuringu tõend
ISIKUANDMED

ESMF-5

Nimi: . . . Sugu: . . . Vanus: . . . Isikukood: . . .
Teostatud spordimeditsiiniline terviseuuring: 11.11.2022

SPORDIMEDITSIIINILISE TERVISEUURINGU OTSUS

Lubatud sportimine ja võistlemine.

Võib olla teisiti sõnastatud; täiendus haiguse või vigastuse paranemise osas.

Märkus:

Antud spordimeditsiinilise terviseuuringu põhjal vastunäidustusi eakohaseks mitmekülgseks treeninguks ei esine.

TERVISEUURINGU TEOSTAJA KONTAKTANDMED

Asutus: SPORDIMEDITSIIINI SIHTASUTUS

Address: Veerenni 51, Kristline linnaosa **Telefon:** +372 699 6 **E-mail:** admin@sportmed.ee

Arsti nimi ja kood: KAILEEN RAUDSEPP D08538

Kuupäev: 11.11.2022

Arsti allkiri ja piltser: _____

22

Mida tulemustega teha?

Kui kõik on korras – jätkata regulaarse sportimisega! 😊

Kui arst annab soovitusi – on lapsevanema vastutusel, et nende najal võetakse midagi ette. Vitamiinid, toidulisandid, füsioteraapia jne.

Treeneri usaldamise küsimus – kas saata tulemused ka temale, et treener tunneks noort täpsemalt ning saaks vastavalt treeninguid juhtida.

Treener võib teada probleemidele kiiremaid lahendusi kui perearst, kuna on analoogsete asjadega varem kokku puutunud.

23

Milliseid küsimusi on veel tekkinud?



24