

## NOORSPOORTLASTE TERVISEKONTROLL

Spordimeditsiiniline terviseuuring annab ülevaate noorsportlaste tervislikust seisundist. Peamisteks eesmärkideks on vastunäidustuste ja võimalike piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlakstegemine.

Noorsportlaste tervisekontroll on suunatud 9-19- aastastele noortele, kes spordivad regulaarselt lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele vähemalt 5 tundi nädalas (1 treeningtund=60 minutit).

Uuringuid rahastab Haigekassa. Noorsportlaste terviseuuringuteks ei ole vaja saatekirja.

Terviseuuringul teostatakse kõigil noorsportlastel:

- ✦ Terviseuuringu küsimustiku analüüs
- ✦ Arstlik läbivaatus
- ✦ Uuring - Elektrokardiograafia koos kompuuteranalüüsiga
- ✦ Uuring - Spirograafia

Vastavalt treeningkoormusele, spordialale või muudel juhtudel (kaebused, uuringu käigus ilmnunud terviseprobleemid) teostatakse vajadusel lisauuringud:

- ✦ elektrokardiograafia koormustest (veloergomeetril või liikurrajal)
- ✦ hapnikutarbimise kompleksuuring\*
- ✦ ehhokardiograafia
- ✦ röntgenuuring
- ✦ laboratoorsed uuringud jm

*\*Teostatakse vastupidavusalade (kesk- ja pikamaajooks, murdmaasuusatamine, ujumine, jalgrattasport, kümnevõistlus, sõudmine, aerutamine, triatlon, orienteerumine) sportlastele.*

- ✦ Enne uuringule tulekut täita küsimustik, mille leiab koduleheküljelt [www.noorsportlane.ee](http://www.noorsportlane.ee).
- ✦ Uuringule minnes peaks ägedast haigusest olema möödunud vähemalt paar nädalat.
- ✦ Uuringupäeval ei tohiks noor enne uuringut trennis käia ja raskest treeningust tuleks hoiduda ka päev varem.

Kui terviseuuringul on plaanis koormustest, siis lisaks eelpool kirjeldatule:

- ✦ Süüa 2-3 tundi enne uuringule minekut
- ✦ Tarvitada piisavalt vedelikku

Koormustestile tulles on vaja kaasa võtta:

- ✦ Spordiriided ja puhtad spordijalatsid
- ✦ Pesemisvahendid ja käterätik

Terviseuuringule registreerumiseks palume võtta ühendust: +372 4494 800 või e-kirja teel: [heaolukeskus@ph.ee](mailto:heaolukeskus@ph.ee) või +372 447 3238 (E-R 08.00-18.00)