



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Noorsportlaste terviseuuringud

Noorsportlaste terviseuuring annab ülevaate noorsportlaste tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest.

Peamisteks eesmärkideks on vastunäidustuste ja osaliste piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlaks tegemine.

Noorsportlaste terviseuuringule on oodatud **kuni 19 aastased noored, kes osalevad lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele regulaarselt spordiklubi, spordikooli või kooli juures tegutsevates treeningutes vähemalt 6 tundi nädalas (1 treeningtund = 60 minutit).**

Noorsportlastele tehakse terviseuuringuid vastavalt tema iganädalasele akadeemilisele treeningkoormusele. Treeningute hulka ei arvestata üldhariduskooli kehalise kasvatus tunde.

Uuringud on jagatud vastavalt A, B ja C kompleksuuringuteks:

Treeningkoormus	Uuringute maht	Sagedus	Teostaja
6-9 akadeemilist tundi nädalas, sh võistlused	A, lisauuringud meditsiinilistel näidustustel	iga 2 aasta järel	eriarst
10 ja enam akadeemilist tundi nädalas, sh võistlused	B või C, lisauuringud meditsiinilistel näidustustel	1 kord aastas	eriarst

Kompleksuuring A – baasuuringute kompleks, kuhu kuulub puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga, spirograafia ning eriarsti esmane vastuvõtt (küsimustiku täitmine, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine)

Kompleksuuring B – uuringute kompleks, kuhu kuulub puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga,

12-lülituseline EKG koormustest veloergomeetril või koormusrajal, spirograafia ning eriarsti esmane vastuvõtt (küsimustiku täitmine, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine)

Kompleksuuring C – uuringute kompleks, kuhu kuulub puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga,

12-lülituseline EKG koormustest veloergomeetril või koormusrajal, hapnikutarbimise kompleksuuring, spirograafia ning eriarsti esmane vastuvõtt (küsimustiku täitmine, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine)

Enne uuringule tulemist:

- Uuringule tulles peaks ägedast haigusest möödas olema vähemalt 2 nädalat.
- Palume olla 2-3 tundi enne uuringut söömata.
- Kaasa tuleb võtta kerged spordiriided, jalanõud ja pesemisvahendid ning käterätik.
- Uuringule tulemiseks ei ole vaja saatekirja.
- Uuring on **tasuta** ning seda rahastab Eesti Haigekassa.
- Enne uuringule tulekut palume täita spordimeditsiinilise [terviseuuringu küsimustiku](#) ja see uuringule kaasa võtta. Küsimustik on kättesaadav ka [vene keeles](#).
- Kui varem on noorsportlaste uuringuid tehtud, palume kaasa võtta ka eelmise uuringu protokoll.

Infot uuringu ja registreerimise kohta saab helistades telefonil [606 7878](tel:6067878) või [666 1900](tel:6661900).

Noorsportlaste terviseuuringuid viiakse läbi meie haigla [Magdaleena üksuses](#), spordimeditsiini osakonnas Pärnu mnt 104.

Rohkem informatsiooni noorsportlaste terviseuuringute kohta leiate aadressilt www.noorsportlane.ee.