

# 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 (k.a.), kes osalevad lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele regulaarselt spordiklubi, spordikooli või kooli juures tegutsevates treeningutes vähemalt 6 tundi nädalas (1 treeningtund = 45 minutit).**

Noorsportlasele 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
<b>6-9 akadeemilist tundi nädalas, sh võistlused</b>	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 noorsportlase uuringuid tehtud, palume kaasa võtta ka eelmise uuringu protokoll.

**Infot uuringu ja registreerimise kohta saab helistades telefonil 606 7878 või 666 1900.**

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

Rohkem informatsiooni noorsportlaste terviseuuringute kohta leiate aadressilt [www.noorsportlane.ee](http://www.noorsportlane.ee).