

Noorsportlaste terviseuuringud

Noorsportlaste terviseuuring annab ülevaate noorsportlaste tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest.

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

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).**

Noorsportlastele tehakse terviseuuringuid vastavalt tema igapäevasele 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 ja 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 ja 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 ja eriarsti esmane vastuvõtt (küsimustiku täitmine, arstlik läbivaatus, terviseuuringu kokkuvõte, tõendi väljastamine)

Enne uuringule tulekut:

- Uuringule tulles peaks ägedast haigusest möödas olema vähemalt 2 nädalat.
- Enne uuringut palume olla 2–3 tundi söömata.
- Kaasa võtta kerged spordiriided, jalanõud, pesemisvahendid ja 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 noorsportlastele 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 üksuse](#) X-korpuses. Aadress: Asula põik 5 (Magdaleena sisehoovis).

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