

# Noorsportlase vastuvõtt

Arsti vastuvõtt, kaalumine, mõõtmine, spirograafia, rahuloleku EKG, EKG koormustest veloergomeetril/koormusrajal. 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 kasvatuse tundidele regulaarselt spordiklubi, spordikooli või kooli juures tegutsevates treeningutes vähemalt 6 tundi nädalas (1 treeningtund = 60 minutit).

**Kuni 19-aastasele noorsportlasele tehakse terviseuuringuid vastavalt tema iganädalasele akadeemilisele treeningkoormusele. Treeningute hulka ei arvestata üldhariduskooli kehalise kasvatuse tunde.**

Uuringud on jagatud vastavalt A, B ja C kompleksuuringuteks, mille sisu ja sagedust on võimalik lugeda siit:

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)

## **OLULINE INFO ENNE UURINGULE TULEKUT**

- 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.
- Kui varem on noorsportlase uuringuid tehtud, palume kaasa võtta ka eelmise uuringu protokoll

Kelle jaoks on eraldi **riiklikult finantseeritav programm, vaadake rohkem SIIT <https://kodu.kliinikum.ee/noorsportlasele/index.php>**

**SIIA PIM KUI VALMIS [https://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK%20742\\_%20spordimeditsiinilise\\_terviseuuringu\\_k%C3%B5](https://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK%20742_%20spordimeditsiinilise_terviseuuringu_k%C3%B5)**