

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
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 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.