



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 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 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 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 möödama 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 Tervisekassa.
- Kui varem on noorsportlasele uuringuid tehtud, palume kaasa võtta ka eelmise uuringu protokoll.

Uuringule saab registreerida registratuuris kohapeal või telefonil 666 1900 ( E–R 7.15–18.00) E. Lisainfot saab uuringu kohta: [606 7878](tel:6067878) E–R 8.00–16.00.

Terviseuuringuid viiakse läbi Magdaleena Tervisemajas (Magdaleena üksuse D-korpus), aadressil Pärnu mnt 104.

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

**NB! Enne uuringule tulekut palume täita spordimeditsiinilise [terviseuuringu küsimustiku](#) ja see uuringule kaasa võtta. Küsimustik on kättesaadav ka [vene keeles](#).**