



OBLIGĀTĀS PROFILAKTISKĀS MEDICĪNISKĀS PĀRBAUDES SPORTA SKOLAS AUDZĒKŅIEM.

Mārupes NSS

Sporta ārste Simona Upīte



**Ministru kabineta
noteikumi Nr. 594**



**Rīgā 2016. gada 6.
septembrī (prot. Nr. 44
16. §)**



***«Sportistu un bērnu ar
paaugstinātu fizisko
slodzi veselības
aprūpes un
medicīniskās
uzraudzības kārtība»***





- Medicīniskās pārbaudes sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi:
- profilaktiskās apskates pie **ģimenes ārsta**
- padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes **pie sporta ārsta (BKUS)**





Ģimenes ārsts veic
profilaktiskās apskates
sportistiem un bērniem
ar paaugstinātu fizisko
slodzi:

pirms iestāšanās sporta
izglītības iestādē,
sporta klubā vai sporta
federācijā;

reizi gadā līdz deviņu
gadu vecumam
(ieskaitot).





Sporta ārsts reizi gadā veic padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes:



sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi no 10 gadu vecuma.

sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi, kas nodarbojas ar daiļslidošanu, sporta dejām, mākslas un sporta vingrošanu, – no astoņu gadu vecuma.





Profilaktiskās pārbaudes mērķi:

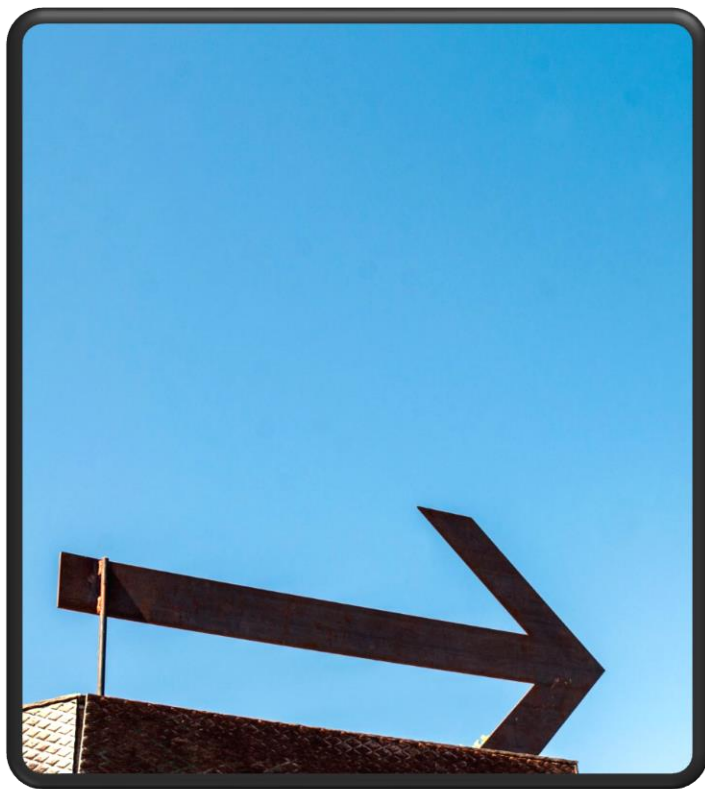
- **Novērtēt bērna augšanu un attīstību**
 - Novērtēt sirds un asinsvadu, balsta un kustību, elpošanas un citu orgānu sistēmu fizisko un funkcionālo stāvokli un adaptāciju
 - Atklāt slimības un veselības traucējumus pirms simptomu parādīšanās un uzsākt savlaicīgu ārstēšanu
 - Novērst slimību attīstīšanos
 - Noteikt pārslodzes pazīmes
 - Pārlicināties par veselības stāvokli pirms aktīvās sezonas sākšanas, pēc sezonas beigšanas
 - Salīdzināt datus ar iepriekšējiem gadiem
 - Noteikt kontrindikācijas paaugstinātai fiziskai slodzei, kā arī piemērotību izvēlētajam sporta veidam



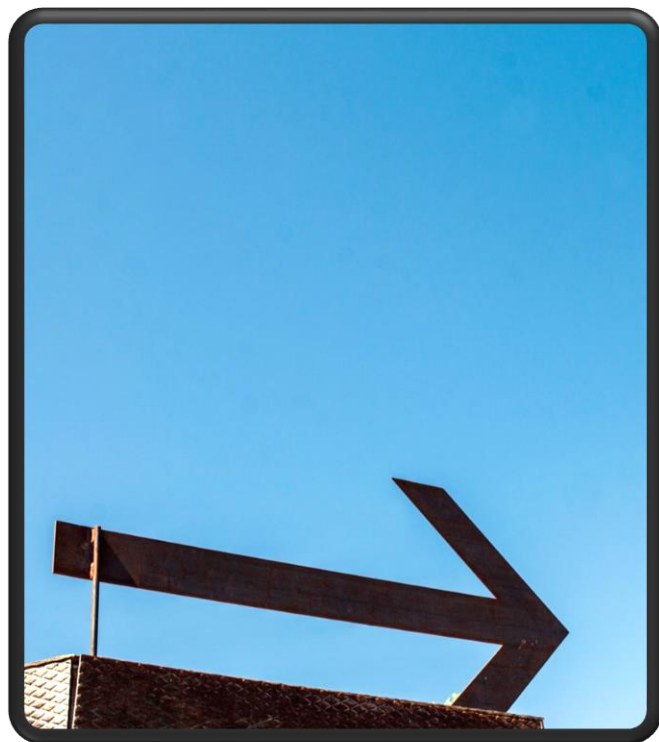
- PADZIĻINĀTĀS PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES BĒRNU KLĪNISKAJĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCĀ



- Sākot no 10 gadu vecuma profilaktiskās pārbaudes jāiziet Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā (BKUS), kur pārbaudes veic 1 reizi kalendārajā gadā.
- No sporta skolas Bērnu slimnīcai tiek iesniegts saraksts ar audzēkņiem, kuriem būs nepieciešamas pārbaudes, bet pēc tam pārbaudei piesakās pats audzēknis vai vecāki, sarunājot konkrētu pārbaudes laiku.
- Informācija par pārbaudi pieejama Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mājaslapā:<https://www.bkus.lv/sporta-medicinas-centrs>
- Medicīnisko pārbaudi BKUS iespējams veikt:
 - zvanot uz + 371 67226002 vai mob.talr. +371 27839556
 - rakstot uz e-pastu: sporta.medicina@bkus.lv



- Medicīniskā pārbaude netiek veikta sportistiem, kuri uz pārbaudi ir ieradušies ar akūtu vīrusa infekciju, akūtu infekcijas saslimšanu un akūtu vai nesen notikušu traumu.
- Ja sportists divas nedēļas pirms paredzētās medicīniskās pārbaudes ir saslimis vai guvis traumu, lūdzam atteikt pierakstu.
- Medicīnisko pārbaudi var veikt 3 nedēļas pēc ģipša longetes noņemšanas.



Sportistiem uz pārbaudēm līdzī jāņem:

- Personu apliecinošs dokuments sportistam un vecākam (no 14 gadu vecuma sportists uz pārbaudēm var ierasties bez vecākiem, bet līdz jābūt vecāku aizpildītām abām anketām). Bez anketām neregistrējam sportistus un pārbaudes nenotiks!
- Sporta tērps (apavus nevajag).
- Ūdens dzeršanai.
- Jābūt paēdušam, veselam un bez traumām, bez vīrusu infekcijām.
- Aizpildītas anketas:
«Anamnēzes anketa sporta medicīnā» un «Piekrišana profilaktiskajai medicīniskajai pārbaudei sporta medicīnā un informācijas sniegšanai Sporta organizācijai» (pirmreizējā apmeklējumā).
- Analīzes (asins) nodos uz vietas Bērnu slimnīcā, urīnu līdz ņemt aptiekas kolbiņā.

/Sporta ārsts izsniegs zīmi, ja nepieciešams atbrīvojums no stundām.

/Procedūra aizņems aptuveni pilnas 2-3 stundas.





BKUS Anketas.



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
Iesaukuma reģistrācijas Nr.0100-11804
Vienības gatve 45, Rīga, LV-1004

Sporta medicīnas centrs
Tālrunis: +371 67226002; +371 27839556
e-pasts: sporta.medicina@bkus.lv

V-427/00

Anamnēzes anketa sporta medicīnā

(Pildotam jābūt 12 gadu vecākiem bērniem vai likumiskajam pārstāvim)

| Personas vārds, uzvārds | Personas kods | Vecums: gadi | |
|--|--|--------------|----|
| | | Jā | Nē |
| Ja atbilde ir "Jā", lūdzu, precizējiet informāciju. | | | |
| 1. Vai Jums pašreiz ir veselības traucējumi? Kādi? | | | |
| 2. Norādiet, ja informācija sniegta jau iepriekš un kopš iepriekšējās veselības pārbaudes tajā nav izmaiņu. Ja atbilde ir "Jā", tad uz 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10. jautājumiem nav jāatbild. | | | |
| 3. Vai Jums iepriekš ir bijušas traumas? Kādas un kad? | | | |
| 4. Vai Jums iepriekš ir bijušas alerģiskas reakcijas? Kādas un uz ko? | | | |
| 5. Vai Jums iepriekš ir bijušas operācijas vai ķirurģiskas manipulācijas? Kādas un kad? | | | |
| 6. Vai Jums iepriekš ir bijušas saslimšanas vai veselības traucējumi: | | | |
| 6.1. samaņas zudums vai reibonis, līdzsvara traucējumi (<i>attiecīgo pasvītrot</i>) | | | |
| 6.2. sāpes krūtīs, elpas trūkums fiziskas slodzes laikā | | | |
| 6.3. krampji | | | |
| 6.4. galvassāpes | | | |
| 6.5. redzes traucējumi | | | |
| 6.6. dzirdes traucējumi | | | |
| 6.7. astma | | | |
| 6.8. sirdskaite, sirdsdarbības traucējumi vai paaugstināts arteriālais spiediens (<i>attiecīgo pasvītrot</i>) | | | |
| 6.9. epilepsija | | | |
| 6.10. cukura diabēts (paaugstināts glikozes jeb cukura līmenis asinīs) | | | |
| 6.11. miega traucējumi, uzvedības traucējumi, apetītes izmaiņas vai atkarības (<i>attiecīgo pasvītrot</i>) | | | |
| 6.12. augsts vai zems hemoglobīna, eritrocītu, leikocītu vai trombocītu skaits asins ainā (<i>attiecīgo pasvītrot</i>) | | | |
| 6.13. cits | | | |
| 7. Vai kādam no Jūsu radniekiem ir zināmi iedzimti vai pārmantoti veselības traucējumi? Kādi? | | | |
| 8. Vai kāds no Jūsu radniekiem nav miris pēkšņi agrīnā vecumā (jaunāks par 50 gadiem)? | | | |
| 9. Vai Jūs agrāk esiet lietojis vai pašreiz lietojat zāles, uztura bagātinātājus vai citas vielas? Kādas/-us, kad un kādēļ? | | | |
| 10. Vai Jūs smēķējat? <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē | Esmu agrāk smēķējis/-usi <input type="checkbox"/> Jā <input type="checkbox"/> Nē | | |

Apliecinu, ka sniegtās ziņas ir pilnīgas un precīzas, es nesmu noklusējis/-usi būtisku informāciju un sniedzis/-usi maldinošas ziņas. Apziņos, ka gadījumā, ja esmu sniedzis/-usi kādus nepatiesus vai maldinošus apgalvojumus vai nesmu piekritis/-usi darīt pieejamu nepieciešamo medicīnisko informāciju, tas var ietekmēt ārsta slēdzieni.

_____/_____/_____
(datums, uzvārds) (bērnu vārds vai likumiskā pārstāvja, personas paraksts) (paraksts atbildotājam)



Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
Iesaukuma reģistrācijas Nr.0100-11804
Vienības gatve 45, Rīga, LV-1004

Sporta medicīnas centrs
Tālrunis: +371 67226002; +371 27839556
e-pasts: sporta.medicina@bkus.lv

V-428/00

Piekrīšana profilaktiskajai medicīniskajai pārbaudei sporta medicīnā un informācijas sniegšanai Sporta organizācijai

Profilaktiskās medicīniskās pārbaudes (turpmāk – medicīniskā pārbaude) veic sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi (turpmāk – sportisti) atbilstoši Ministru kabineta 2016.gada 6.septembra noteikumiem Nr.594 „Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība” (turpmāk – MK Noteikumi Nr.594).

Padziļināto profilaktisko medicīnisko pārbaudi veic vienu reizi gadā, tās laikā tiek nodrošināti sekojoši veselības aprūpes pasākumi (pakalpojumi):

1. sporta ārsta konsultācija;
2. antropometrijas mērījumi;
3. redzes pārbaude;
4. fizisko un funkcionālo spēju noteikšana pēc EUROFIT metodes sportistiem no 10 gadu vecuma;
5. elektrokardiogrāfijas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc nedoņētas slodzes (2 minūšu skrējieni) vai doņētas slodzes (veloergometrijas tests PWC170, sportistiem, kuru augums ir no 150 cm);
6. pilna asins aina bez EGĀ un urīna analīze.

Ar savu parakstu apliecinu, ka:

1. man ir izskaidrota nepieciešamība veikt medicīnisko pārbaudi;
2. esmu izpratis/-usi medicīniskās pārbaudes būtību;
3. esmu informēts/-a, ka man/manam bērnam veiks medicīnisko pārbaudi;
4. esmu informēts/-a, ka nepieciešamības gadījumā man/manam bērnam varētu tikt veikti papildu diagnostiskie izmeklējumi, kā arī norādīta nepieciešamā ārstēšana.

Lai nodrošinātu MK Noteikumu Nr.594 9. un 11. punktā noteiktās prasības: informēt Sporta organizāciju par man/manam bērnam noteikto klīniski funkcionālo grupu un treniņu režīmu, piekrišu, ka informāciju par man/manam bērnam noteikto klīniski funkcionālo grupu un treniņu režīmu BKUS Sporta medicīnas centrs pēc Sporta organizācijas pieprasījuma iesniedz Sporta organizācijai, kurā trenējos es/mans bērns:

| | |
|-----------|-------------|
| Piekrīta: | Nepiekrīta: |
|-----------|-------------|

Esmu informēts/-a, ka man ir brīva izvēle piekrist vai nepiekrist, kā arī savu doto piekrišanu varu atsaukt jebkurā brīdī, un piekrišanas nesniegšana, ka arī tās atsaukšana man/manam bērnam neradīs nelabvēlīgas sekas. *Nepiekrīšanas gadījumā minēto informāciju sporta organizācijai iesniedz pats sportists vai nepilngadīga sportista vai bērna (līdz 14 gadu vecumam) likumiskais pārstāvis.*

Aizpilda tikai nepilngadīga sportista vai bērna (līdz 14 gadu vecumam) likumiskais pārstāvis:

Piekrišu, ka gadījumos, kad medicīniskās pārbaudes laikā nevaru nodrošināt savu klātbūtni, manam bērnam veic medicīnisko pārbaudi Sporta organizācijas pārstāvja uzraudzībā un medicīniskās pārbaudes dokumentus - izrakstu no pacienta ambulatoras medicīniskās kartes un izziņu par atļauju piedalīties sporta nodarbībās ar noteikto treniņu režīmu pēc medicīniskās pārbaudes sporta ārsts iesniedz manam bērnam.

| | |
|-----------|-------------|
| Piekrīta: | Nepiekrīta: |
|-----------|-------------|

Esmu informēts/-a, ka man ir brīva izvēle piekrist vai nepiekrist, kā arī savu doto piekrišanu varu atsaukt jebkurā brīdī, un piekrišanas nesniegšana, ka arī tās atsaukšana man/manam bērnam neradīs nelabvēlīgas sekas. *Nepiekrīšanas gadījumā minēto dokumentu/-us nepilngadīga sportista vai bērna (līdz 14 gadu vecumam) likumiskais pārstāvis var ierasties saņemt klātienē vai ierakstītā pasta sūtījumā.*

Sportists _____, dzimšanas datums ____/____/____ (gadsimts)

Sportista vecāks/likumiskais pārstāvis: _____, dzimšanas datums ____/____/____ (gadsimts)

Informācija par veselības aprūpes pakalpojumiem pieejama VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" (turpmāk – BKUS) mājas lapā www.bkus.lv sadaļā Sporta medicīna.

Ja rodas kādi papildu jautājumi, lūdzam zvanīt vai rakstīt:
Tālrunis: +371 67226002; +371 27839556





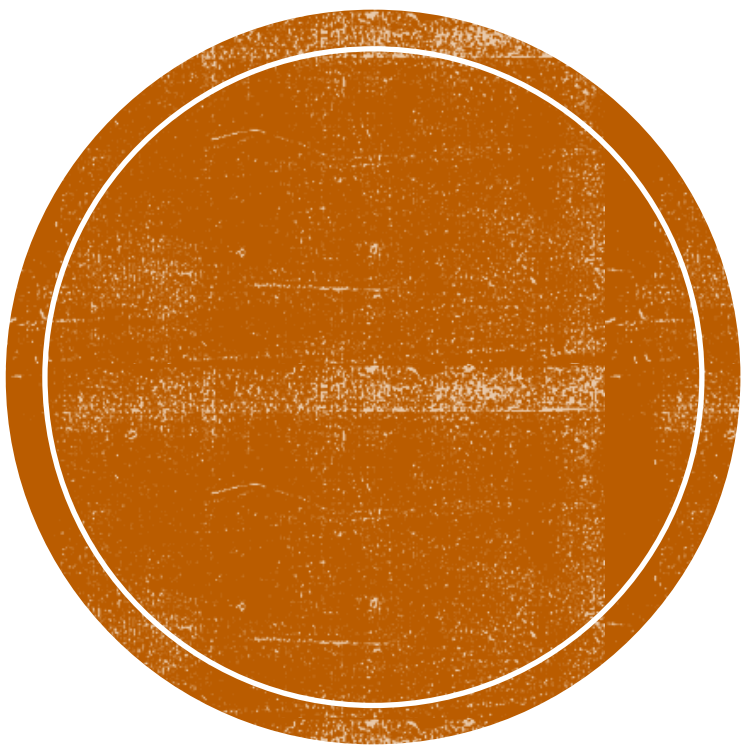
| | | |
|-----------------|----|--------|
| E | 1 | 20/20 |
| F P | 2 | 20/100 |
| T O Z | 3 | 20/70 |
| L P E D | 4 | 20/50 |
| P E C F D | 5 | 20/40 |
| E D F C Z P | 6 | 20/30 |
| F E L O P Z D | 7 | 20/25 |
| D E F P O T E C | 8 | 20/20 |
| L E F O D P C T | 9 | |
| F P L E C E O | 10 | |



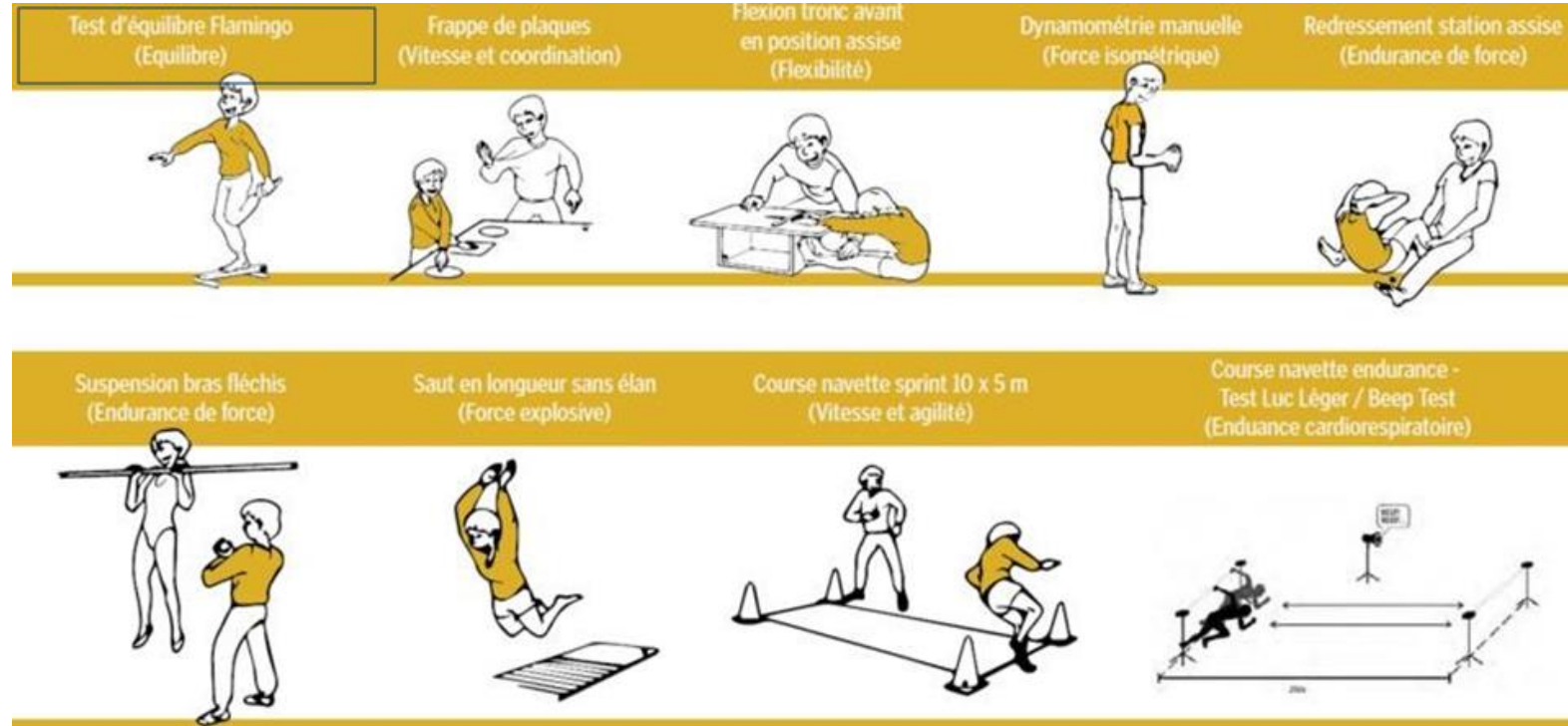
Informācija par izmeklējumiem:

- Pilna asins aina bez EGĀ
- Urīna analīze (Urīna analīzes jāsavāc mājās pirms braukšanas sterilā aptiekas trauciņā.)
//Pirms analīžu nodošanas var ēst un dzert.
- Redzes pārbaude
//Redzes pārbaude izmantojot redzes tabulu vai sportists var uzrādīt pēdējā gada laikā saņemtu acu ārsta izrakstu.





- Fizisko un funkcionālo spēju noteikšana pēc EUROFIT metodes.
- - //EUROFIT metode ir testu komplekss, kurā ietilpst antropometriskie rādītāji, motorās gatavības un kardiorespiratoro spēju noteikšanas testi. EUROFIT motorās gatavības testi tiek veikti sportistiem no 10 – 17 gadu (ieskaitot) vecumam.
- - Viens no antropometriskajiem rādītājiem ir ķermeņa masas noteikšana izmantojot ķermeņa masas analizatoru X-Scan Plus II. Ar ķermeņa masas analizatoru nosaka tauku kopējo daudzumu (kg), beztauku ķermeņa masu (kg), kopējo ķermenī esošā ūdens daudzumu (kg), kaulu minerālvielu daudzumu (kg), muskuļu masu (kg). Ķermeņa masas analīzi veic sportistiem tikai no 10 gadu vecuma. Līdz 10 gadu vecumam nosaka auguma garumu, ķermeņa svaru un aprēķina ķermeņa masas indeksu.



- - Motorās gatavības testi – fizisko spēju noteikšanai – ķermeņa līdzsvara noteikšanas tests (Flamingo tests); roku kustību ātruma noteikšanas tests (uzsitieni uz plāksnes); lokanības noteikšanas tests (sēdēt un sniegties); eksplozīvā spēka noteikšanas tests (lēciens tālumā no vietas); statiskā spēka noteikšanas tests (rokas tvēriens); ķermeņa spēka noteikšanas tests (piecēlieni); funkcionālā spēka noteikšanas tests (kāriens ar saliektām rokām); skriešanas ātruma un veiklības noteikšanas tests (atspoles skrējiens 10 x 5 m)





- - kardiorespiratoro spēju noteikšanas testi - fizisko darbaspēju noteikšanas tests, kura laikā bērns uz veloergometra min pedāļus, tā lai testa beigās tiktu sasniegta sirdsdarbības frekvence 170 x'
- //Fiziskās slodzes tests ar elektrokardiogrāfijas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc nedozētas slodzes:
- -fiziskās slodzes tests ar elektrokardiogrāfijas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc nedozētas slodzes (2 minūšu skrējiens)
- - fiziskās slodzes tests ar elektrokardiogrāfijas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc dozētas slodzes (veloergometrijas tests PWC170, sportistiem, kuru augums ir no 150 cm).



- **Sporta ārsta konsultācija:**

- Sporta ārsta konsultācija, kurā sporta ārsts novērtē fizisko attīstību, sirds un asinsvadu, balsta un kustību, elpošanas un citu orgānu sistēmu fizisko un funkcionālo stāvokli, adaptāciju un kontrindikācijas paaugstinātai fiziskajai slodzei, kā arī piemērotību izvēlētajam sporta veidam, pamatojoties uz izmeklējumiem un atzinumiem, iedala sportistu attiecīgajā klīniski funkcionālā grupā un izsniedz izrakstu un konsultanta slēdzienu. Ja nepieciešams, sporta ārsts nozīmē papildus izmeklējumus un speciālistu konsultācijas.



- Ko tās ietver?
- Kuram tās ir derīgas?
- Ko tās dod?
- Kādos gadījumos nepieciešamas?
- Kur un kas tās var veikt?

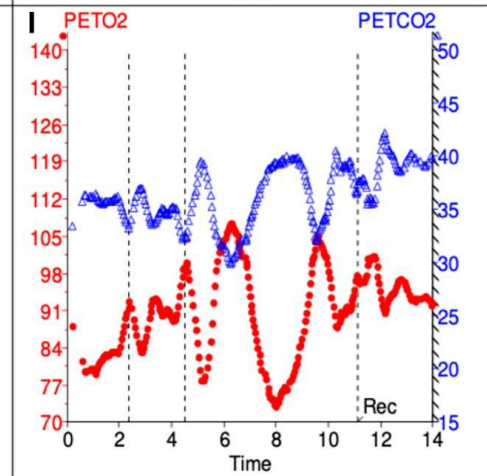
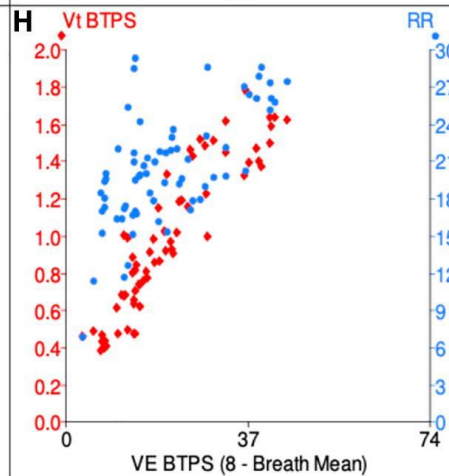
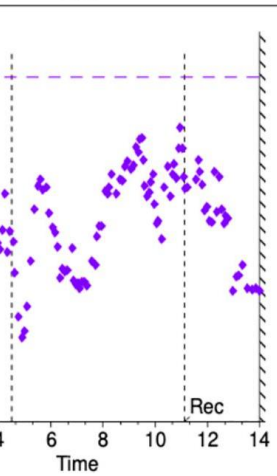
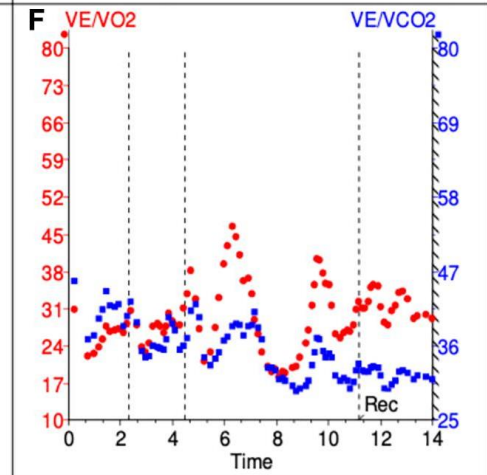
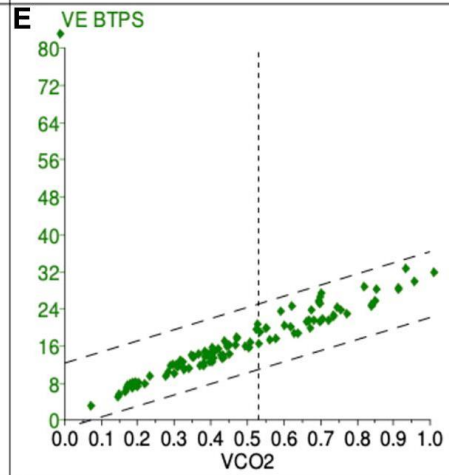
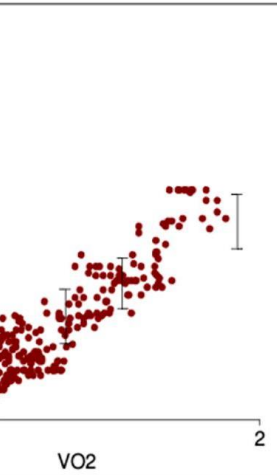
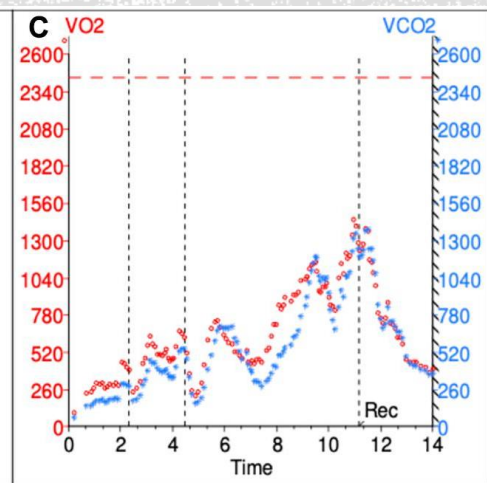
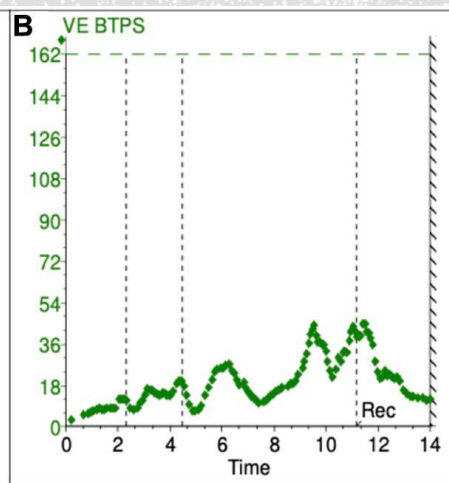
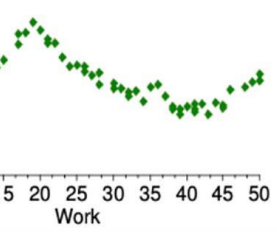




Ko tās ietver?

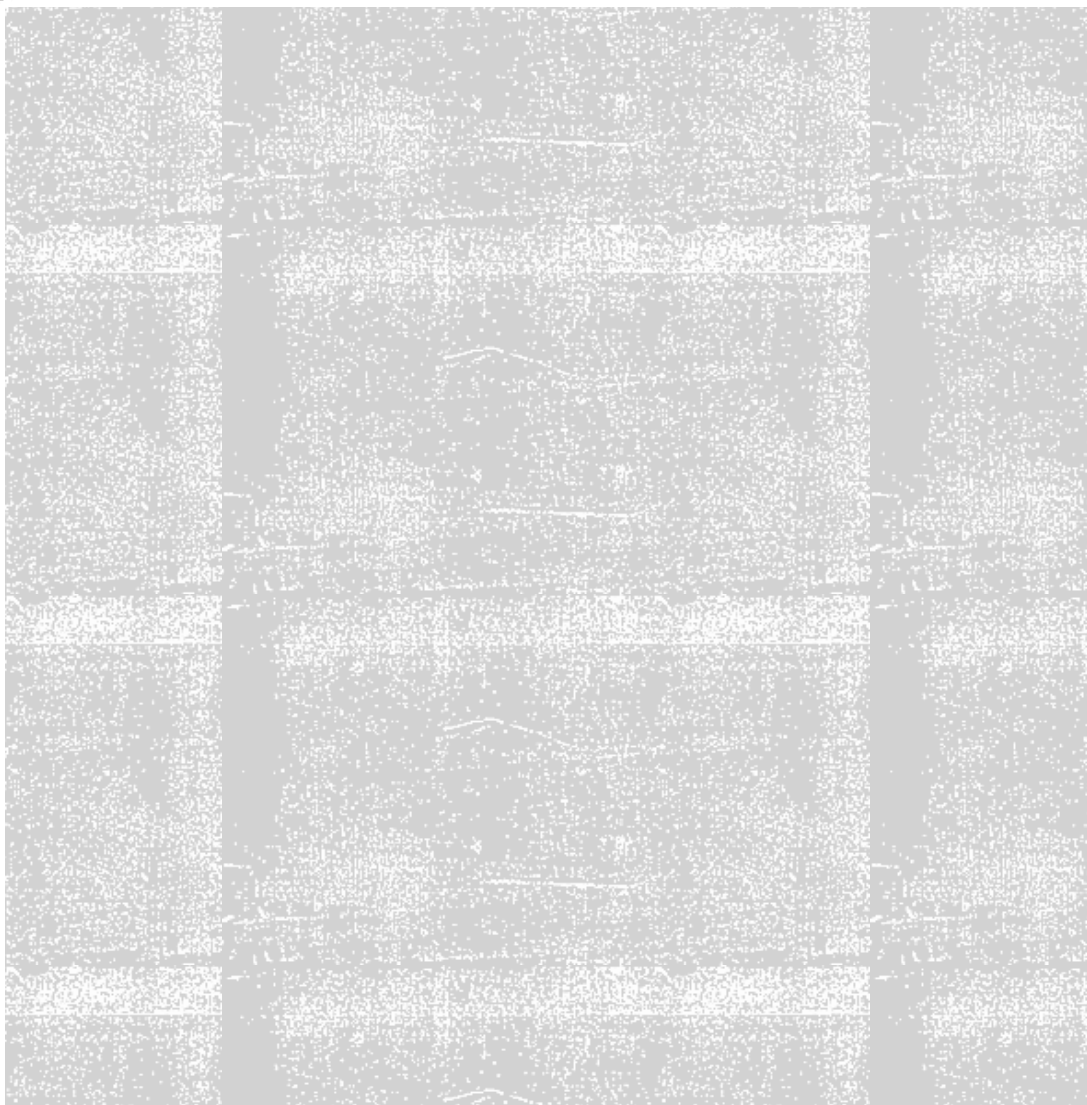
Kompleksais kardiopulmonālais slodzes tests ir modernākā un galvenā metode sporta medicīnā padziļinātai sirds asinsvadu un elpošanas sistēmu pārbaudei un fiziskās sagatavotības novērtēšanai mierā, slodzē un atjaunošanās laikā uz veloergometra vai skrejceļa.





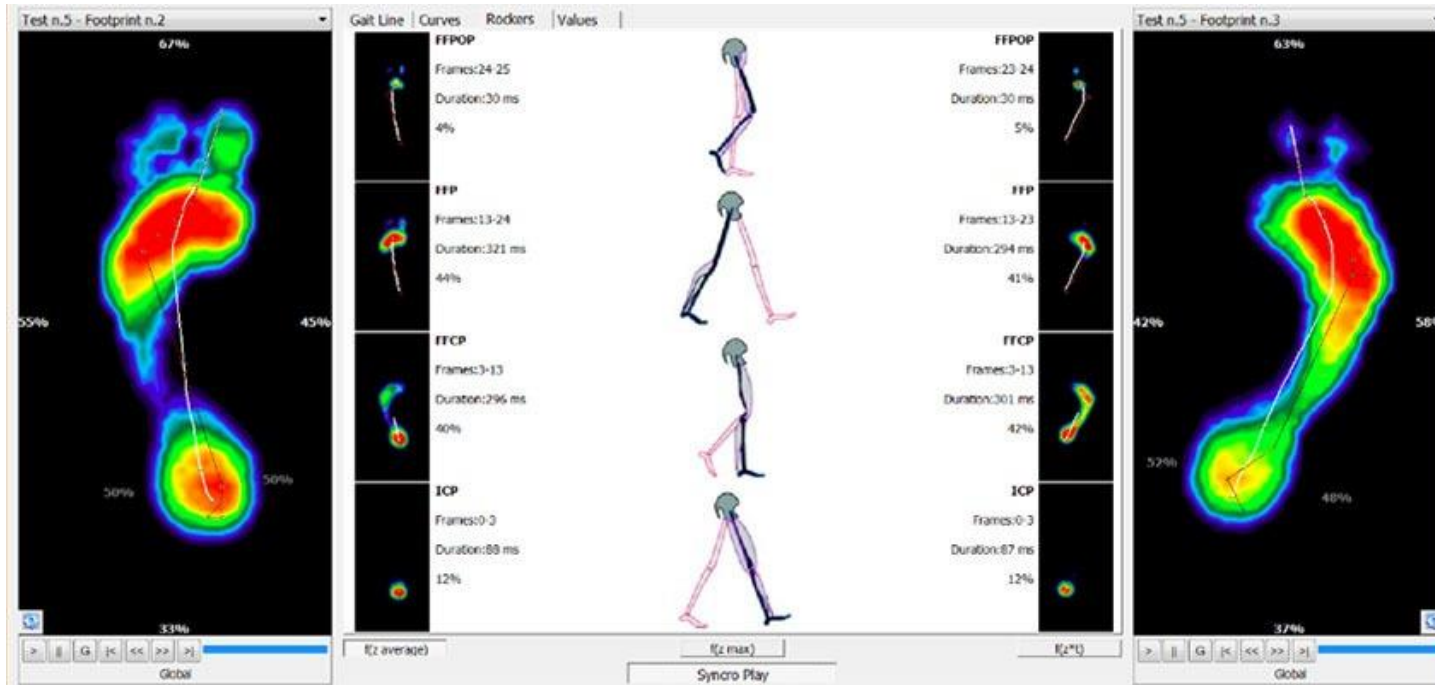
- Kardiopulmonālais slodzes tests tiek veikts:
 - Padziļinātai veselības pārbaudei
 - Muskuļu, sirds un elpošanas sistēmu sadarbības diagnostikai
 - Sūdzību gadījumā ikdienā un slodzē
 - Individuālas un optimālas fiziskās slodzes ieteikšanai
 - Treniņu rezultātu novērtēšanai un uzlabošanai
 - Atļaujas sportot, piedalīties sacensībās saņemšanai
- Kardiopulmonālajā slodzes testā novērtē:
 - Pulsa, asinsspiediena, sirds asins izsviedes, elpošanas ritma un tilpuma, skābekļa un ogļskābās gāzes tilpuma, pulsa oksimetrijas un citus rādītājus
 - Sirdsdarbības ritmu, sirds un elpošanas sistēmas funkcionālo darbību un traucējumus, kas ļauj agrīni diagnosticēt slimības vai pārslodzi
 - Fiziskās darbaspējas, maxHR (maksimālo pulsu), maxVO2 (maksimālo skābekļa patēriņu), aero un anaerobo sliekšņus un slodzes plānošanas kritērijus





SVARĪGI!

Fiziskās slodzes testus drīkst veikt tikai šajā metodē sertificēta sporta ārsta uzraudzībā, kabinetā, kas ir aprīkots ar nepieciešamo medicīniskās palīdzības sniegšanai. To apstiprina ārstniecības iestādē redzamā vietā novietoti sertifikāti.



- Papildus kardiopulmonālajam slodzes testam var noteikt veikt:
 - ehokardiogrāfiju
 - padziļinātas asins analīzes
 - muskuļu testēšanu
 - gaitas analīzi, skrējiena analīzi
 - podometriju
 - uztura dienasgrāmatas izvērtēšana/modifikācija
 - rentgenogrāfija utml.
- Šīs ir diagnostikas metodes, lai padziļināti izpētītu sportista veselības stāvokli un sniegtu precīzas, individuālas un sporta veidam atbilstošas rekomendācijas.





KURAM TĀS IR DERĪGAS?

- Sākot ar cilvēku, kas tikai vēlas uzsākt fiziski aktīvu dzīvesveidu, līdz profesionālam sportistam.
- Bērnu sportistiem ir svarīgi monitorēt dinamikā precīzu, augšanas procesam atbilstošu, sabalansētu slodzi un sporta veida īpatnību kolerāciju ar veselības stāvokli (hormonālais fons, nervu sistēmas, kardiovaskulārās sistēmas funkciju pārmaiņas).
- Pēc traumām, atgriežoties sportā.

KO TĀS DOD?

- Precīzu diagnostiku, pārliecinošu terapiju un vajadzīgās modifikācijas, lai turpinātu aktīvi sportot esot veselam.
- Vispārīgā skrīninga būtība sporta medicīnā:
 - Novērst pēkšņas nāves sindromu
 - Nodrošināt optimālu medicīnisko atbalstu sportojot pie dažādām slimībām (astma, cukura diabēts, menstruālā cikla disbalanss, depresija u.c.)
 - Nodrošināt optimālu muskuloskeletālās sistēmas veselību – sporta veidam pielāgojoties
 - Optimizēt labākas iespējas sasniegt rezultātus sportā (izvērtējot uztura/psiholoģiskās/ biomehānikas īpatnības)
 - Ievērot sportista medikamentu un vakcinācijas atbilstību, imunitātes noturība paaugstinātas slodzes apstākļos
 - Statistikas veidošana – ilgtermiņā uzlabot un piemēroties sportista vajadzībām
 - Izglītēt un veidot sportistam profesionālu redzējumu savas veselības stiprināšanā



KĀDOS GADĪJUMOS NEPIECIEŠAMAS?

- Ja ir sūdzības un simptomi: galvas reiboņi, slikta dūša, izteikts nogurums, atkārtotas traumas, galvassāpes, ģībšanas
- epizodes, paaugstināts ķermeņa svars, ģimenes anamnēzē kardiovaskulāras slimšanas – hipertenzija, cukura diabēts, vairogdziedzera darbības traucējumi utml.
- Optimāla sportista sasniegumu veicināšana – pamatojoties uz veselības uzturēšanu.
- Drošība, izpratne, sadarbība, atdeve – psiholoģiskās sporta/sportista attiecību veselīgs monitorings.

KUR UN KAS TĀS VAR VEIKT?

- Sporta medicīnas pārbaudes veic «Sporta laboratorijā» – Dr. Sandra Rozenštoka.
- «Latvijas Olimpiskā vienība»