

# MEDICĪNISKĀS PĀRBAUDES SPORTISTIEM

Dr. Dace Sūna

Dr. Simona Upīte

Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skola  
«Rīdzene»



## Medicīniskās pārbaudes sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi:

- ▶ Profilaktiskās pārbaudes (obligātās)
  - ▶ Profilaktiskās apskates pie ģimenes ārsta
  - ▶ Padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pie sporta ārsta
  
- ▶ Padziļinātās sporta medicīnas pārbaudes





# PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES

Dr. Dace Sūna

RBJSS «Rīdzene»

## 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
- ▶ Pārliecināties 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



- ▶ **Profilaktiskās pārbaudes veic atbilstoši MK noteikumiem Nr. 594 «Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība»**
  - ▶ **Ģimenes ārsts** veic **profilaktiskās apskates** sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi reizi gadā **līdz deviņu gadu vecumam** (ieskaitot), izņemot atsevišķus sporta veidus
  - ▶ **Sporta ārsts** reizi gadā veic **padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes** sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi **no 10 gadu vecuma** (Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā)



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:
  - ▶ **bkus.lv** ➡ Pakalpojumi ➡ Sporta medicīnas 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 BKUS netiks veikta sportistiem, kuri uz pārbaudi ir ieradušies ar:

- ▶ **akūtu vīrusa infekciju**
- ▶ **akūtu infekcijas saslimšanu**
- ▶ **akūtu vai nesen notikušu traumu**

Medicīnisko pārbaudi **var veikt 3 nedēļas pēc ģipša longetes noņemšanas.**





## Sportistam uz medicīnisko pārbaudi līdzī jāņem:

- ▶ Personu apliecināošs dokuments;
- ▶ Bērna likumiskam pārstāvim dokuments, kas apliecina tiesības pārstāvēt bērna (pacienta) intereses;
- ▶ Aizpildīta un parakstīta anamnēzes anketas veidlapa, pieejama BKUS mājaslapā
- ▶ Pie pirmreizējas medicīniskās pārbaudes slimnīcā sportista vai sportista vecāka parakstīta veidlapa "Piekrišana padziļinātajai profilaktiskajai medicīniskajai pārbaudei sporta medicīnā un informācijas sniegšanai sporta organizācijai", pieejama BKUS mājaslapā
- ▶ Visu iepriekš veikto izmeklējumu rezultātus, tostarp analīžu rezultātus, ja analīzes ir veiktas pēdējā mēneša laikā un kopš analīžu nodošanas sportists nav saslimis;
- ▶ Sporta tērpu un dzeramo ūdeni.
- ▶ Tā kā visa medicīniskā pārbaude ir laikietilpīga, lūdzam, **neierasties tukšā dūšā**. Slimnīcā ir pieejama kafejnīca.



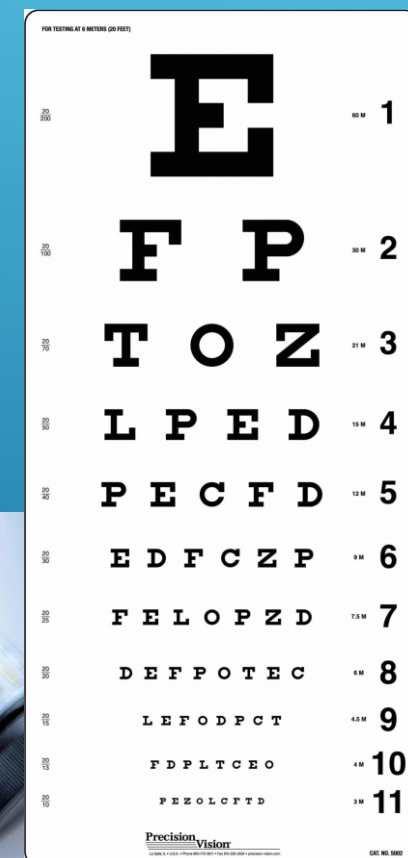
## KĀDAS PĀRBAUDES TIEK VEIKTAS BKUS?

### ▶ Asins un urīna analīzes:

- ▶ Urīna analīzi jānodod slimnīcā
- ▶ Pirms analīžu nodošanas var ēst un dzert
- ▶ Līdzī jābūt aptiekā nopērkamam vienreizlietojamam trauciņam

### ▶ Redzes pārbaude:

- ▶ Izmantojot redzes tabulu
- ▶ Sportists var uzrādīt pēdējā gada laikā saņemtu acu ārsta izrakstu



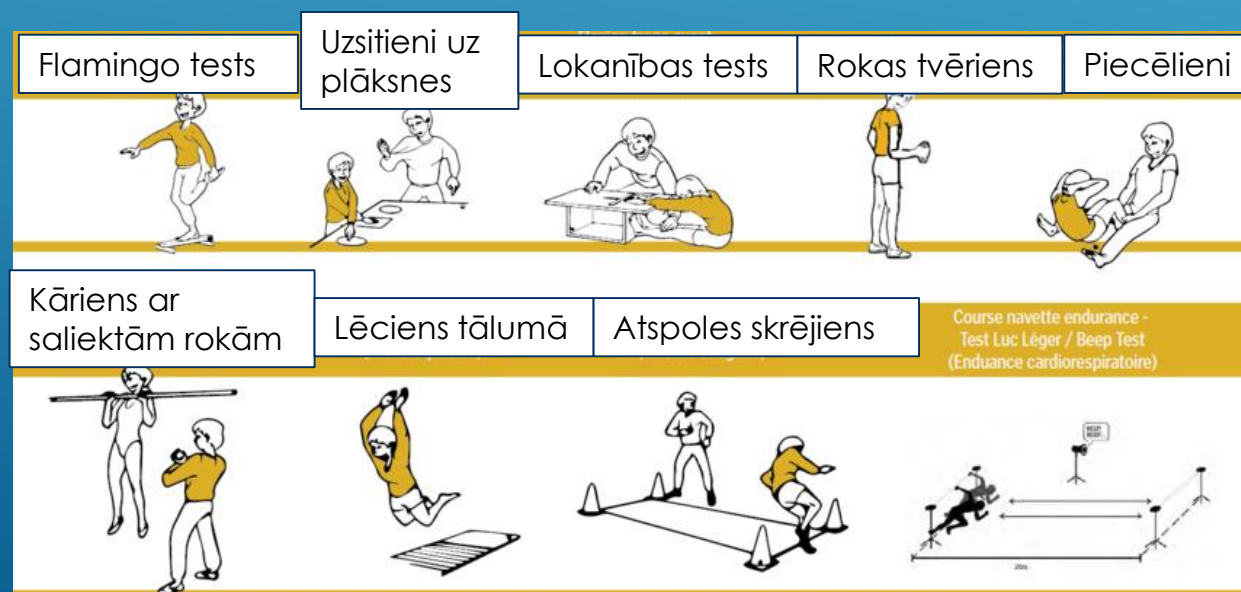


- ▶ **Fiziskās slodzes tests ar elektrokardiogrāfijas 12 novadījumu pierakstu pirms un pēc slodzes:**
  - ▶ 2 minūšu skrējiens
  - ▶ veloergometrijas tests PWC170, sportistiem, kuru augums ir no 150 cm
- ▶ **Fizisko un funkcionālo spēju noteikšana pēc Eurofit metodes:**
  - ▶ EUROFIT metode ir standartizēta, zinātniski pamatota, plaši lietota metode sporta medicīnā
  - ▶ Nosaka fizisko attīstību, fizisko sagatavotību un organisma funkcionālās spējas
  - ▶ Testu komplekss - antropometrisko rādītāju, motorās gatavības un kardiorespiratoro spēju noteikšanas testi



## ► Fizisko un funkcionālo spēju noteikšana pēc Eurofit metodes:

- antropometrisko rādītāju noteikšana – augums, svars, 4 ādas tauku kroku mērījums, ķermeņa masas indekss
- 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 skrējieni 10 x 5 m)
- kardiorespiratoro spēju noteikšanas tests - fizisko darbaspēju noteikšanas tests, kura laikā bērns uz veloergometra min pedāļus, tā lai testa beigās tiktu sasniegta sirdsdarbības frekvence 170 x'





- ▶ **Sporta ārsta konsultācija** - pamatojoties uz izmeklējumu rezultātiem:
  - ▶ Novērtē fizisko attīstību
  - ▶ Orgānu sistēmu fizisko un funkcionālo stāvokli
  - ▶ Adaptāciju un kontrindikācijas paaugstinātai fiziskajai slodzei
  - ▶ Piemērotību izvēlētajam sporta veidam
  - ▶ Iedala sportistu klīniski funkcionālā grupā
  - ▶ Izsniedz izrakstu un konsultanta slēdzienu
  
- ▶ Papildus profilaktisko medicīnisko pārbaudi veic pēc akūtas slimības vai traumas, hroniskas slimības paasinājuma vai vismaz 6 mēnešus ilga sporta treniņa (nodarbību) pārtraukuma.



# PADZIĻINĀTĀS SPORTA MEDICĪNAS PĀRBAUDES

Dr. Simona Upīte

RBJS «Rīdzene»

## Padziļinātas sporta medicīnas pārbaudes

- ▶ 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:

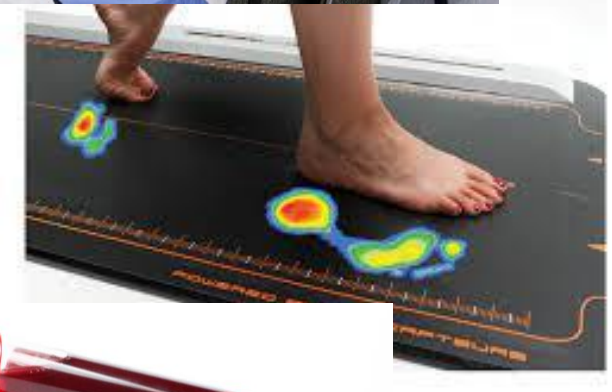
- ▶ Pulsa, asinsspiediena, sirds asins izsviedes, elpošanas ritma un tilpuma, skābekļa un ogļskābās gāzes tilpuma, pulsa oksimetrijas un citus rādītājus
- ▶ Sirdsdarbības ritmu, sirds un elpošanas sistēmas funkcionālo darbību un traucējumus, kas ļauj agrīni diagnosticēt slimības vai pārslodzi
- ▶ Fiziskās darbaspējas, maxHR (maksimālo pulsu), maxVO2 (maksimālo skābekļa patēriņu), aerobo sliekšni, anaerobo sliekšni 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:
  - ▶ 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 dinamiskā 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, pārliedzinošu 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 slimības – 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»
- ▶ Rīgas bērnu un jaunatnes sporta skola «Rīdzene» jau 2.gadu nosūta savus pilngadīgos audzēkņus uz «Sporta laboratoriju» – balstoties uz slodzi un aktīvo sportisko darbību.

