

Noorte sportlaste tervis vajab kontrollimist

18. juuni 2009 00:00 Paberleht | |



Autor: Kristiina Viiron

Noorsportlaste terviseuuringutega saab aegsasti avastada varjatud tervisehäireid

FOTO: Aldo Luud

Noorsportlaste (7–19-aastaste) tervise hindamiseks käivitus tänavu aprillis Eesti haigekassa rahastatav projekt, mille raames saab teha spordimeditsiinilisi uuringuid vähemalt 10 000 noorele sportlasele.

Tartu ülikooli kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku direktor ning uuringute projektijuht Rein Kuik tõdeb, et laste puhul on regulaarsed terviseuuringud äärmiselt vajalikud, sest treeningutel ja võistlustel võivad ilmnedu varjatud terviseprobleemid, mis tihtipeale on kaasasündinud.

„Kõige sagedasemad on sü-dame- ja veresoonekonna probleemid – kõrgvererõhktõbi, sü-damerütmi häired, südamelihase haigused,“ loetleb Kuik. „Tavaelus ei pruugi neid probleeme tähele panna, kuid need võivadki avalduda koormusega.“

Sporti tehes võivad tunda anda ka näiteks lampjalad, aga mitte alati põiaavaevustega, vaid sääre- või põlvevaludega.

Kuik lisab, et siiski ei maksaks arvata, et treeningutele asumine tingib tervisehädade tekkimise – probleem on olemas juba varem, intensiivne koormus lihtsalt vallandab selle.

„Esimese asjana enne trenni minekut tuleks lapsega käia perearsti juures, sest tema teab lapse tausta ja põetud haigusi.“ Spordiarsti vastuvõtule tuleks pöörduda siis, kui lapse regulaarne treeningtundide arv nädalas jõuab viie tunnini. Arsti vastuvõtule tasub end kirja panna juba koormuse suurenemise alguses.

Mitmesugused uuringud

Noorele tehtavad uuringud sõltuvad tema treeningu koormusest. Uuringu a ja o, mis annab arstile lapse kohta juba kolmveerandi vajaminevast infost, on spetsiaalne, Ameerikas ja Euroopas koostatud küsimustik, mis puudutab uuritava tervise hetkeseisu, noore ja tema suguvõsas põetud haigusi jms. Vastamisel peaksid vanemad noorsportlasi aitama või noormate eest küsimustiku ise täitma, sest laps või nooruk ei pruugi ise kõike oma tervisega seostuvat mäletada ja teada. Täidetud küsimustik kinnitatakse kas nooruki või lapsevanema allkirjaga.

Ülejäänud veerandi infost kogub arst põhjalikul noorsportlase arstlikul läbivaatusel – tehakse EKG puhkeolekus ja hingamisfunktsiooni uuring ehk spirograafia. Sageli võetakse ka üldvereanalüüs. Kõik need uuringud tehakse siis, kui lapse koormus on viis kuni kaheksa tundi nädalas.

Kui treeningu maht ületab kaheksat tundi nädalas, lisandub uuringutele koormus-EKG, mida tehakse kas veloergomeetril või koormusrajal. Kui noor harrastab vastupidavusalasid (näiteks suusatamine, kesk- ja pikamaajooks, jalgrattasport), tehakse vajaduse korral peale eelnimetatud uuringute ka hapnikutarbimise kompleksuuring, mille tulemused võimaldavad ohutumalt kasutada treeningkoormusi.

Terviseprobleemide ilmnedes suunatakse noorsportlane lisauuringutele ja eriarstide konsultatsioonidele, et selgitada, kas tervisehäire on tõsine või ajutine.



Terviseuuringut korraldanud arst väljastab noorsportlasele ka tõendi, kus on kirjas, kas noor võib treenida piiranguta. Juhul kui nooruki edasistele treeningutele seatakse piirangud, märgitakse tõendile, kuidas ta edaspidi sportida tohib.

Noorsportlane saab endale ka uuringute protokollid, selle treenerile esitamine jääb tema või lapsevanema otsustada, sest tegemist on isikuandmetega.

Varjatud tervisehädad

TÜ kliinikumi vanemarst-õppejõud Agnes Mägi, kes noorte tervist kontrollib, märgib, et uuringutel avastatud tervise-probleemide tõttu tuleb harva sporditegemine täiesti ära keelata. Küll aga on tänu uuringutele avastatud terviserikkeid, millest varem aimugi polnud, näiteks kaasasündinud südame juhteteede häireid. „Noor on tundnud küll südameklõppimist, aga peab seda loomulikuks, see pole teda ka eriti seganud ning ta pole osanudki sellele tähelepanu pöörata,“ selgitab Mägi. Lisajuhtete häired on enamasti ravitavad ja pärast ravi võib noor sportimist jätkata.

Tugiliikumisaparaadi ülekoormuse või trauma korral annab arst tavaliselt soovitusi trenniteminemist piirata. „Terviseuuringute põhieesmärk ongi varjatud patoloogiate avastamine ja – see on küll kole sõna – äkksurmade ärahoidmine,“ ütleb Agnes Mägi.

Lapsevanematel on oluline roll

Uuringuid tegevate arstide soovitusel võiksid lapsed uuringutele tuua ja registreerida lapsevanemad ise, mitte treenerid, ehkki paljud treenerid seda teevad. „Tihtipeale treener ei teagi, et laps käib veel teisteski trennides, ja kes muu kui mitte lapsevanem teab oma lapsest kõike: põetud haigusi, suguvõsas põetud haigusi jms,“ põhjendab Mägi.

Uuringutele tulekuks pole vaja võtta treenerilt mingit tõendit, oma lapse treeningul käimise ja selle koormuse kinnitab lapsevanem ise. Uuringutele registreerimisel nimetab vanem tundide arvu ja harrastatava spordiala ning laps kutsutakse uuringutele järjekorra alusel.

Viie- kuni kaheksatunnise treeningmahu korral tuleks lapse tervist lasta kontrollida kord kahe aasta jooksul, rohkem kui kaheksatunnise treeningmahu korral kord aastas.

Kellele?

- Noorsportlaste tervisekontroll on mõeldud 7–19-aastastele noortele, kes spordivad pärast kooli kehalise kasvatuse tundide regulaarselt vähemalt viis tundi nädalas.

Miks?

- Spordimeditsiiniline terviseuuring annab ülevaate noorsportlase tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest. Peamised ees-märgid on vastunäidustuste ja osaliste piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlakstegemine. Kehalisele võimekusele mittevastava koormusega ja avastamata terviseprobleemidega treenimise tagajärjel võivad tekkida tõsised tervisekahjustused või ka äkksurm.

Kuidas?

- Enne uuringule minekut tuleb täita küsimustik, mille leiab kodulehekülgedelt www.kliinikum.ee/taastusravi ja www.sportmed.ee.

- Uuringule minnes peaks ägedast haigusest olema möödunud vähemalt paar nädalat.
- Uuringupäeval ei tohiks noor enne uuringut trennis käia ja raskest treeningust tuleks hoiduda ka päev varem, sest see segab tervisliku olukorra objektiivset hindamist.
- Noorsportlaste terviseuuringuteks ei ole saatekirja vaja. Uuringud on noorsportlastele tasuta, tasuta tuleb vaid kuni 50 krooni visiititasu.

Kes uuringuid

teevad?

- Tartu ülikooli kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliinik

www.kliinikum.ee/taastusravi

tel 731 9221

- Spordimeditsiini sihtasutus

(Tallinn)

www.sportmed.ee, tel 699 6515

- Pärnu haigla

www.ph.ee; tel 447 3300

- Ida-Viru keskhaigla

www.ivkh.ee; tel 339 5168

- Narva haigla

www.narvahaigla.ee; tel 357 2778

Kui paljudele?

- Haigekassa on investeerinud noorte tervisesse aasta-aastalt üha rohkem – kui 2002. aastal rahastati noorte uuringuid kahe miljoni krooni eest, siis 2005. aastal oli see summa 4,5 miljonit krooni. 2009. aasta noorsportlaste tervisekontrolli eelarve on 9,3 miljonit krooni, mis peaks võimaldama uurida vähemalt 10 000 noort.
- Noorsportlaste terviseuuringute projekti elluviimiseks on Eesti haigekassa sõlminud lepingu Eesti spordimeditsiini föderatsiooniga.
- Uuringud, mille eesmärk on ainult kehalise võimekuse hindamine ja andmete kogumine treeningute planeerimiseks, samuti võistluseelse tervisekontrolli läbimine, ei kuulu haigekassast rahastatavate uuringute hulka ja selleks peab raha leidma kas spordiklubi või lapsevanemad.

Allikas: haigekassa

© Eesti Päevalehe AS 1998-2009