

Sportlase karjäär vajab arsti silma

05.05.2009 00:00

[Aime Jõgi](#), reporter

Kliinikumi spordimeditsiini kliinikusse uuringule tulnud Otepää Audentese spordikooli suusataja Morten Priks on suusatanud 12 aastat, spordiarstid on tema tervist jälginud vähemalt 10 aastat.

Seni kuni noormees end kardiopulmonaalseks koormustestiks valmis seab, räägib Morteniga kaasa tulnud isa Hanno Priks, millise pühendumusega Morten treenib ja millised on ta saavutused.

Isa ütleb, et spordiarstide abita oleksid nad nii mõnigi kord hätta jäänud, sest Mor-tenil on olnud terviseprobleeme. Aga neist on ühiselt võitu saadud. Noormehe treeningukoormus ulatub kibedamatel aegadel 20 tunnini nädalas.

Sportlase riskid

Noorsportlase tervisekontrolli teema on päevakajaline, sest täpselt kuu aja eest Eestis käivitatud ennetusprojekti järgi on noorsportlastel õigus vastavalt treeningukoormusele saada tasuta spordimeditsiinilisi terviseuuringuid.

Eesti spordiarstid on nimelt aastaid muretsenud noorsportlaste südame- ja veresoonehaiguste, ülekoormussündroomide, spordivigastuste ja äkksurmajuhtude pärast.

Eesti Spordimeditsiini Föderatsiooni president, Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku direktor Rein Kuik ütleb, et kuna raha on alati vähe, ja eriti praegu, siis tuleb hoolega mõelda, kuidas noorsportlastel spordiarsti silm peal hoida.

Haigekassa seni rahastatud terviseuuringud on hõlmanud varasematel aastatel vaid 10 protsenti Eestis spordiga aktiivselt tegelevatest noortest.

Üks põhjus, miks olukord nii kahvatu, on see, et seni on puudunud korralik spordimeditsiiniliste terviseuuringute juhis. Nüüd on teaduslikult igati põhjendatud terviseuuringute juhis valmis ja Tartu Ülikooli Kliinikumis ka läbi proovitud.

Eesti Spordimeditsiini Föderatsioonil on haigekassaga leping ja selleks aastaks näeb projekt noorsportlaste terviseuuringuks ette 9,3 mln krooni.

Ühtse metoodikaga noorsportlaste terviseuuringuid hakkavad Eestis tegema lisaks TÜ Kliinikumile veel Spordimeditsiini Sihtasutus Tallinnas, Pärnu haigla, Ida-Viru keskhaigla ja Narva haigla. Edaspidi haiglate ring suureneb.

Dr Kuigi sõnul on Eestis umbes 80 000 noorsportlast. Tänavu plaanitakse uuringuid teha neist vähemalt 10 000-le. Kava kaugem eesmärk on aastaks 2012 haarata ennetavate terviseuuringutega kuni 50 protsenti 7- kuni 19-aastastest noortest, kelle treeningukoormus on lisaks kooli kehalisele kasvatusesele nädalas vähemalt 5 tundi nädalas.

Rein Kuik märgib, et laste ja noorte spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks loodud süsteem on uus ja vajab selgitamist nii tervishoiutöötajatele, treenereile kui ka lapsevanemaile. Üks selle eesmärke on kasutada ressursse võimalikult optimaalselt ehk mitte teha põhjendamatuid uuringuid.



Kliinikumi spordimeditsiini keskuse koormusrajal liigub 18-aastane murdmaasuusataja Morten Priks, kes teeb parasjagu doktor Agnes Mägi valvsa silma all maksimaalse hapniku tarbimise määramise koormustesti koos elektrokardiograafiaga.

Foto: Margus Ansu

Võistlused ja laagrid

Sageli kurdavad lapsevanemad, et spordiklubi või -kooli treener nõuab vahetult enne laagrit või võistlust lapse terviseuuringu tulemusi, sealhulgas koormustesti.

Dr Kuik rõhutab, et noorsportlase terviseuuring on plaaniline tegevus ning haigekassa ei pea tagama noortele võistluste-eelset tervisekontrolli.

Uuringud, mille eesmärk on ainult kehalise võimekuse hindamine ja andmete kogumine treeningute planeerimiseks, ei kuulu ravikindlustusest rahastatavate uuringute hulka. Selleks peavad vahendid leidma kas spordiklubi või vanemad.

Tasuta uuringud

Noorsportlane saab terviseuuringuks registreerida TÜ Kliinikumis, kui helistab telefonil 731 9221, samuti Spordimeditsiini Sihtasutus Tallinnas - telefon 699 6515, Pärnu Haiglas - telefon 447 3300, Ida-Viru Keskhaiglas - telefon 339 5168 ja Narva Haiglas - telefon 357 2778.

Tasuta uuringu reeglid

Spordiarsti juurde tasuta terviseuuringule on põhjust tulla neil lastel ja noortel, kelle treeningukoormus on 5 ja enam tundi nädalas lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele.

Vähema treeningukoormusega sportlaste tervisekontrolli ennetusprojekt ei haara. Need noored saavad uuringud läbida omal soovil nende eest ise tasudes.

Treeningukoormuse järgi jagatakse uuritavad kahte gruppi. Esimesse gruppi kuuluvad need, kelle koormusemaht nädalas jääb 5 ja 8 tunni vahele, teise need, kelle treeningumaht on enam kui 8 tundi.

Esimene grupp on oodatud spordiarsti vaatevälja igal teisel aastal ja teine igal aastal.

Esimesse gruppi kuuluvate laste ja noorte terviseuuring sisaldab eriarsti esmast vastuvõttu, küsimustiku täitmist, sportlase läbivaatust, puhkeoleku elektrokardiograafiat (EKG-d) ja spirograafiat ehk hingamisfunktsiooni uuringut.

Väiksemate koormustega treenijatel ei ole EKG koormustesti tegemine meditsiiniliselt põhjendatud. Arstid on nimelt veendunud, et põhjalik sportlase küsitlus, läbivaatus ja puhkeoleku EKG on piisavalt suure tundlikkusega, et leida üles südame ja veresoonekonna esmased probleemid.

«Inimestele on jäänud mulje, et koormustest on mingi imevahend ja garantii kõige vastu,» räägib Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku direktor Rein Kuik. «See on aga ikkagi üks lisateabe kogumise vahend ning tehakse siis, kui puhkeoleku EKG-st või mujalt selgub mõni probleem, mis koormustesti nõuab.»

Küll aga võimaldab ennetusprojekt suurtel koormustel ehk enam kui 8 tundi nädalas treenivatel noorsportlastel tänava esmase uuringuna läbi viia ka elektrokardio-graafia või kardiopulmonaalse koormustesti kas veloergo-meetril või koormusrajal.

Enne uuringule tulekut tuleb täita küsimustik, mille leiab kodulehel www.kliinikum.ee/taastusravi/. Vastamisel on vajalik lapsevanema abi, sest laps või noor ei pruugi ise kõike oma tervisega seonduvat mäletada. (TPM)