



Terveystarkastukset Cetuksen uimareille

Cetus ja HULA - Helsingin urheilulääkäriasema pyrkivät yhdessä edistämään terveellistä, turvallista ja tuloksellista urheilua. Osana tätä toimintaa HULA tarjoaa Cetuksen nuorille, tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille terveystarkastuksia alla esitetyn mukaisesti. Terveystarkastus on vapaaehtoinen.

Terveystarkastuksessa urheilijoiden terveysongelmiin perehtynyt lääkäri arvioi mm.:

- onko urheilu terveellistä ja turvallista vai tuleeko vastaanotolla esiin esim. urheiluvammalle altistavia seikkoja, sydänfilimuutoksia tms.
- miten nuoren urheilijan kasvun vaihe tulee huomioida harjoittelussa
- ovatko suorituskyvyn paranemisen kannalta keskeiset terveysasiat kunnossa (ravitseemus, uni ja palautuminen, harjoittelu, rokotukset, perussairauksien hoitotasapaino, muun elämän kuormitustekijät)
- onko suorituskyvyn kehittymisen mahdollisen pysähtymisen taustalla lievä astma, riittämätön ravitseemus, alkava ylipaino tms.
- ovatko perussairauden lääkitykset kunnossa ja onhan antidoping-säännökset huomioitu lääkityksiä valitessa
- onko mahdollisen aiemman vamman kuntoutus toteutunut asianmukaisesti vai onko vamman uusimisen riski edelleen selvästi koholla

Ennen terveystarkastusta tulee täyttää huolellisesti ja tulostaa terveystarkastuksen esitietokaavake (<https://hula.fi/wp-content/uploads/2021/03/Terveystarkastuksen-esitietolomake.pdf>), joka toimii vastaanoton runkona. Esitietokaavakkeesta voi nousta esiin terveysongelmia, joihin sitten vastaanotolla paremmin pureudutaan. Nuoren urheilijan on hyvä täyttää kaavake yhdessä vanhempansa kanssa. Sydänfilmistä etsitään harvinaisia, perinnöllisiä sydänsairauksia ja rytmihäiriöille altistavia johtumishäiriöitä. Toisaalta laboratoriotutkimuksilla kartoitetaan ravitsemuksen riittävyttä ja mahdollista suorituskykyyn ja infektioherkkyyteen vaikuttavia puutostiloja (ferritiini ja D-vitamiini). Koska erityisesti kestävyysurheilijoiden rasitusastmariski on kohonnut, suositellaan heiltä kertaalleen tarkastettavaksi spirometria piilevän astman havaitsemiseksi. Tavanomaisen kliinisen tutkimuksen (sydämen ja keuhkojen kuuntelu, pulssien tunnustelu, verenpaineen mittaaminen, ym.) lisäksi lääkäri arvioi terveystarkastuksen yhteydessä tarvittaessa nuoren urheilijan biologisen iän suhdetta harjoittelumääriin ja -laatuun sekä arvioi mm. ryhtiä, lihastasapainoa, lihasheikkouksia ja -hallintaa. Vastaanoton lopuksi lääkäri vetää yhteen terveystarkastuksessa esiin nousseet keskeiset terveysasiat ja mahdolliset toimenpiteet, jotka vaativat terveystarkastuksen ja antaa niistä urheilijalle suullisen

palautteen. Lisäksi terveystarkastuksessa esiin nousseet asiat ovat tarkastuksen jälkeen nähtävissä Kanta-järjestelmässä (<https://www.kanta.fi/omakanta>). Tarvittaessa lääkäri voi lisäksi ohjata urheilijan muun alan erikoislääkäriin, fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon asiantuntijan vastaanotolle tai suositella jatkotutkimuksia.

Hinnat

- Terveystarkastus 150 €
 - (sis. EKG ja pieni verenkuvat)
- Laaja terveystarkastus 235 €
 - (sis. EKG, pieni verenkuvat, spirometria, ferritiini, D-vitamiini)

Varaa aika terveystarkastukseen soittamalla 09 4342 100 tai jättämällä soittopyyntö ajanvaraus@hula.fi. Mainitse, että olet Cetuksen urheilija. Terveystarkastus maksetaan käynnin yhteydessä.

HULA:n palveluihin voi tutustua laajemmin tästä <https://hula.fi/palvelut/>.

HULA - Helsingin Urheilulääkäriasema

Mäkelänkatu 47, Urhea-halli, 3. krs

00550 Helsinki

www.hula.fi