

Preventivni pregledi športnikov – obveza ali logična izbira?



Foto: Shutterstock

Preventivni pregledi športnikov niso le formalnost za registracijo športnika. So pomembno orodje za ohranjanje zdravja in preprečevanje resnih zapletov. So kot športna oprema – nujni sestavni del za varno udejstvovanje v športu.

Piše: **MATEJ KOKALJ KOKOT, DR. MED., SPEC. MDPŠ, VODJA AMBULANTE MEDICINE ŠPORTA**

V zadnjih tednih so se v medijih pojavile razprave o tem, kako se izvajajo preventivni pregledi športnikov. Ob vsem tem pa se zdi, kot da pozabljamo na osnovno vprašanje: zakaj te

preglede sploh izvajamo in kaj naj bi vsebovali.

Srce naj bije varno

Čeprav so redki, so lahko zastoji srca pri mladih športnikih usodni. Prav ti dogodki so

Preventivni pregledi niso ovira, ampak podpora športni poti otrok in mladostnikov.

eden glavnih razlogov, zakaj obstajajo tovrstni pregledi. Nekatere srčne bolezni so prirojene in se ne pokažejo z nobenimi simptomi. Pogosto se pojavijo med dlje časa trajajočimi telesnimi obremenit-

vami, zato pregled ponavljamo (po EU na šest do 24 mesecev). Čisto vseh zastojev seveda ne moremo preprečiti, vendar z osnovnimi pregledi, kot so EKG, klinični pregled in morebitna dodatna diagnostika, zdravniki lahko odkrijejo veliko večino življenja ogrožajočih stanj.

Telo v razvoju je posebno

Pri otrocih in mladostnikih se kosti, mišičje in živčevje intenzivno razvijajo. V tem obdobju lahko zato pride do nekaterih starostno pogojenih preobremenitvenih stanj. Spreminja

se dolžina udov (pogosto nenakomerno), spremenita se drža in biomehanika gibanja. Če se na to ne odzovemo pravočasno, lahko ponavljajoče se obremenitve vodijo v bolečine, preobremenitvene poškodbe, nekatera stanja lahko postanejo celo trajna. Preventivni pregledi omogočajo, da te spremembe spremljamo in pravočasno ukrepamo – s prilagoditvijo treninga, dodatnimi vajami, pri težavah pa z ustreznimi, panogi prilagojeno fizioterapijo. Natančna izmera telesa, spremljanje rasti in telesni pregled z osnovnimi funkcionalnimi testi gibljivosti in stabilnosti so zato običajne sestavine pregleda.

Preentreniranost oziroma hoja po robu

V tekmovalnem športu se pogosto dogaja, da otroci veliko

trenirajo, nimajo pa ustreznega počitka ter prehranske in hidracijske podpore. Včasih je razlog lastna motivacija, drugič pritisk okolice. Pretreniranost se lahko kaže kot kronična utrujenost, padec motivacije, pogoste bolezni ali celo hormonske motnje, vse skupaj pa vodi v slabšanje rezultata. Sodobni preventivni pregledi zato vključujejo spremljanje krvnih markerjev, prehransko-hidracijskih navad, dejavnikov regeneracije (količina spanja, počitka, oceno obremenitev doma in v šoli). Tako lahko trenerji in starši pravočasno prilagodijo količino in vrsto treningov ter s tem poskrbijo, da otrok napreduje varno, brez običajnih posledic pretreniranosti, kot so slabokrvnost, izguba menstruacije, redčenje kostnine, zastoj v rasti, stresni

zlomi, izguba motivacije in depresija.

Zakonodaja

V Sloveniji sta obseg in vsebina preventivnih pregledov športnikov natančno določena s pravilnikom o preventivnih zdravstvenih pregledih športnikov, v katerem lahko vsak sam preveri, kaj je obvezna sestavina pregleda – prej omenjenim so dodani še ocena pljučne funkcije, analiza urina in testiranje vidnih funkcij. Po pregledu mora zdravnik poleg spričevala izdati še izvid (obvezno po zakonu o pacientovih pravicah), ki je koristno orodje za vse druge zdravnike v sistemu.

Skladno s pravilnikom pregled za registrirane športnike vsaki dve leti plača ZZSZ, v vmesnih letih pa je torej samoplačniški. Preventivni

pregled, ki stane 20 evrov, je v resnici ravno toliko tudi preplačan, ker popolnoma ignorira prej navedene razloge, zakaj te pregled sploh izvajamo. S tem ko se odločamo za takšne pregled, smo del problema in ne rešitve.

Pregled kot priložnost ne ovira

Preventivni pregledi niso ovira, ampak podpora športni poti vašega otroka. So kot kompas, ki pomaga usmerjati treninge v pravo smer – varno, učinkovito in dolgoročno. Zato jih ne jemljimo kot nepotrebnost birokracije, ampak kot naložbo v zdravje, veselje do gibanja in športno prihodnost naših otrok.

Skupaj si moramo prizadevati, da so ti pregledi kakovostni, strokovni in usmerjeni v dobrobit otrok.