

Tervetuloa urheilijan terveystarkastukseen Tampereen Urheilulääkäriasemalle!

Urheilijan terveystarkastuksen tarkoituksena on lajin vaatimusten näkökulmasta tehdä yksilöllistä ennaltaehkäisevää työtä urheilijan terveyden ylläpitämiseksi ja sitä kautta lisätä terveitä harjoittelu- ja kilpailupäiviä. Suurimman hyödyn terveystarkastuksesta saat, kun hankit etukäteen mahdollisimman paljon terveystietojasi mukaan tarkastukseen.

ENNEN TERVEYSTARKASTUSTA

- Tulosta ja täytä **esitietolomake** etukäteen kotona, jotta voit täydentää nekin tiedot, joita et ulkoa muista. (esim. lääkitysten annostukset). Lomake liitteineen löytyy Tampereen Urheilulääkäriaseman verkkosivuilta www.taula.fi > Urheilijan terveystarkastus.
- Käy **verikokeessa** (PVK + Ferrit) etukäteen esim. Fimlabissa tai Synlabissa ja ota tulokset mukaan tarkastukseen.
- Voit antaa etukäteen lääkärille luvan tietojesi katseluun **Kanta.fi** palvelussa. Voit ottaa mukaan **käyntitekstit**, jotka eivät näy sähköisessä arkistossa.
- Mikäli mahdollista, ota mukaan **laboratoriokokeiden vastaukset, EKG-käyrät**, ja tiedot tehdyistä **röntgen- /magneettitutkimuksista**.
- Kasvuikäisiä suositellaan pyytämään esim. kouluterveydenhoitajalta **kasvukäyrä** ja selvittämään **rokotushistoria**.

PAIKAN PÄÄLLÄ

Tarkastuksessa kartoitetaan sairaudet ja vammat sekä niille altistavia tekijöitä. Vanhojen vammojen osalta selvitetään laadukas kuntoutuminen ja mietitään, miten jatkossa vastaavien vammojen syntyminen saataisiin estettyä. Lääkitysten tarve ja ajantasaisuus sekä ravitsemuksen ja levon

suhde kokonaiskuormitukseen selvitetään.

Lääkärin tekemään terveystarkastukseen kuluu aikaa 1–2 tuntia. Ennen tarkastusta Urheilulääkäriaseman laboratoriossa otetaan leposydänfilmi (EKG).

TERVEYSTARKASTUKSEN JÄLKEEN

Saat terveystarkastuksesta henkilökohtaisen palautteen, joka urheilijan luvalla voidaan toimittaa palautteeksi myös valmentajalle ja nuoren urheilijan vanhemmille. Tarvittaessa saat lähetteen jatkohoitoon tai -ohjaukseen, esimerkiksi ravitsemusasiantuntijalle tai fysioterapeutille.

Urheilijan terveystarkastus on suositeltavaa tehdä vuosittain. Uusintatarkastus on lyhyempi ja siinä keskitytään aikaisemmin havaittuihin riskitekijöihin ja olemassa oleviin ongelmiin.

Lisätietoja

www.taula.fi > Urheilijan terveystarkastus