

KONTROLA ZDRAVLJA

Prof dr M.Kezunovic



Praćenje tjelesnog razvoja u toku sistematskog tjelesnog vježbanja i sportskih aktivnosti, postiže se, redovnom, obaveznom i **sistematskom zdravstvenom kontrolom**



Ljekarski pregledi sportista

1. Sistematski ljekarski pregled pred **početak** aktivnog bavljenja tjelesnim vježbama i sportskim aktivnostima
2. Periodični sistematski pregled koji se obavlja **nekoliko puta** u godini, a najčešće početkom sportske sezone
3. Dopunski ljekarski pregled se vrši najčešće **prije ili poslije** napornih sportskih takmičenja

Na žalost, veoma je **česta greška** u odnosu na sportsko-medicinsku kontrolu što se novim članovima veoma često dozvoljava trening, a na pregled se šalju tek kada treba da se takmiče, te im je potrebna ovjera zdravstvenog stanja od strane ljekara.

- U ovakvim slučajevima su se često otkrivala **oboljenja ozbiljnog karaktera**.

Ljekarski pregledi učenika

Kontrola zdravlja učenika se obavlja **systematskim ljekarskim pregledima**.

Obavljaju se na početku školske godine, a ukoliko to nije moguće onda obavezno **prije polaska** u školu, u **IV i VIII** razredu osnovne te u **I i IV** sredje škole.



Svrha sistematskih pregleda je da se dobije što bolji uvid u stanje zdravlja, fizičkog i psihičkog razvoja učenika i da se otkriju početna oštećenja zdravlja ili mane.

Kontrolnim ljebarskim pregledima obuhvaćeni su učenici kod kojih su nadjeni poremećaji zdravlja.

Da bi se **zadovoljili svi ciljevi** koji zahtijevaju ne samo kontrolu zdravlja već i kontrolu tjelesnog razvoja i funkcionalnih sposobnosti, neophodno je obezbjediti potrebnu evidenciju pomoću **zdravstvenog kartona** u koji se unose:



zdravstveni karton:

- lični podaci
- anamnestički podaci
- podaci opšteg ljekarskog pregleda
- laboratorijski pregledi
- rezultati funkcionalnih testova



OCJENA ZDRAVSTVENE SPOSOBNOSTI ZA TJELESNO VJEŽBANJE

Uzimajući u obzir sve elemente dobijene

ljekarskim pregledom,

kontrolom razvoja i

funkcionalnih sposobnosti,

ljekar donosi ocjenu zdravlja i sposobnosti učenika ili sportiste.

1. sposoban za sistematski trening i takmičenje

2. privremeno nesposoban - ocjena kada se sumnja na neko oboljenje, kada je ispitivanje u toku ili u fazi rekonvalescencije. Ne smije se trenirati niti takmičiti.

3. ograničeno sposoban - pregledom se zabranjuju neke vježbe i sportovi, odnosno da mu je zabranjeno takmičenje.

4. nesposoban za trening i takmičenje



Često se navodi potreba za uvođenjem
nove kategorije u ocjenjivanju sposobnosti :
Sposoban za rekreativni sport.

Tu spadaju oni koji bi samo mogli da se
bave vježbanjem umjerenog intenziteta i
trajanja, sportom u rekreativnom obliku, bez
takmičarskih ciljeva.

OSLOBADJANJE UČENIKA OD TJELESNOG VJEŽBANJA U ŠKOLI

predstavlja problem, čijem se rješavanju mora posvetiti posebna pažnja.



Potrebno je da se **olako ne oslobadjaju** nastave učenici, jer je često upravo njima neophodno sistematsko tjelesno vježbanje, ali se **ne smiju primoravati** da vježbaju ni oni kojima bi ono štetilo.

Najidealnije bi bilo da se formira **komisija** :

- **ljekar,**
- **nastavnik fizičkog vaspitanja i**
- **razredni starješina.**

Ljekarski pregledi starijih osoba

Kod starijih osoba, koje se bave tjelesnim vježbanjem, potrebno je imati na umu one promjene, koje nastaju kao **posljedica starenja**.



Pregled ovih osoba mora da bude kompletniji sa **EKG** snimcima u **miru** i pod **opterećenjem** jer su u tom dobu česte promjene na srcu.

Kod većih fizičkih opterećenja **skrivena oboljenja** mogu postati manifestna.



Naročito treba biti oprezan kod onih osoba koje se **nikada nisu bavili sportom** te u starije doba počinju sa ovim aktivnostima.



Pregledi sportista specifičnih disciplina

Pored uobičajenog sadržaja pregleda za sve vježbače i sportiste, kod boksera, jedriličara, padobranaca i podvodnih ribolovaca zahtijevaju se **prošireni pregledi** u vezi sa oštećenjima, koja mogu da nastanu u okviru tih aktivnosti.

Hvala na paznji !

