

# 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

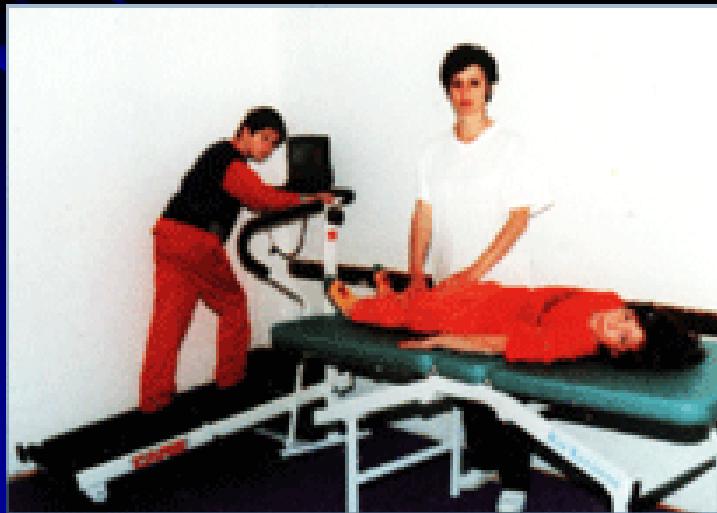
Nažalost, veoma je **česta greška** u odnosu na sportsko-medicinsku kontrolu što se **novim članovima** veoma često dozvoljava trening, a na pregled se šalju tek kada treba da se takmiče, te im je potrebna **ovjera zdravstvenog stanja** od strane ljekara.

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

# Ljekarski pregledi učenika

**Kontrola zdravlja učenika se obavlja sistematskim 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 ljekarskim 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  
**lječarskim 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 uvodjenjem 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 riješavanju mora posvetiti posebna pažnja.



Potrebno je da se **olako ne osloboadjaju** 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 !

