



# Sportorvoslás helye, szerepe, lehetőségei a triatlonban

DR. SZABÓ ANITA

# Sportorvoslás


A sportorvoslás az egészségügy minden egyéb ágától jól elkülönül, mert egy kicsi mindenből van benne. A jó sportorvos ugyanis egyszemélyben **traumatológus, reumatológus, belgyógyász és táplálkozás tudományi** szakember is. A jó teljesítmény záloga ugyanis nemcsak a test szintjén dől el, ezért a sportorvos **pszichológusként** is jól kell, hogy teljesítsen valamint ismernie kell az érvényben lévő dopping előírásokat.



▶ MEGELŐZÉS

▶ GYÓGYÍTÁS

▶ REHABILITÁCIÓ



A sportorvoslást - csak így érthető meg a szakma sajátos összetettsége - kifejezetten a sport, a gyakorlat igénye fejlesztette és fejleszti ma is. A sportorvoslásban jelen van tehát az elméleti és gyakorlati orvostudomány (elsősorban élettani, másrészt a klinikai ismeretek, utóbbiak mind a belgyógyászat, mind a sebészet tárgyköréből). A sportorvoslás azonban mintegy szétfeszíti a medicina hagyományos kereteit, hiszen a napi gyakorlatot a szociológia és pszichológia ismeretei is színezik.

A sportorvos feladata nagyon összetett: **szűrővizsgálatokat és állapotfelméréseket** végez, ellátja a **sportsérülést** szenvedett versenyzőket, figyelemmel kíséri és **felügyeli** felépülésüket a teljes gyógyulásig. A sportorvos sokat segíthet továbbá az állóképesség növelésében, az adott sportág elvárásainak megfelelő **helyes táplálkozás** kialakításban, a sérülések megelőzésében, a sportolók egészségkárosodásának kivédésében és a betegségek megelőzésében.

A sportorvos koordinálja és elvégzi a felkészüléshez, és a versenyzéshez szükséges, **megelőző vizsgálatokat**. A sportorvos feladatkörébe tartozik a sportolók felkészülésének nyomon követése, az ezzel kapcsolatos egészségügyi vizsgálatok koordinálása. Elvégzi a szűrővizsgálatokat, melynek célja a betegségek, sérülések, illetve az ezekre hajlamosító kockázati tényezők **kiszűrése**, azon elváltozások felismerése, amelyek megléte esetén a versenyszerű sport, illetve az adott sportág folytatása egészségkárosító hatású lehet. Alapvető feladata a sportoló egészségének védelme, ezenkívül időzíti a sportorvosi vizsgálatokat, elvégzi, vagy elvégezteti a sportág által megkövetelt sportorvosi alkalmassági- és szűrővizsgálatokat (a szakma szabályai szerint).



A sportorvoslás egyik sajátossága az, hogy az élettani ismereteket nem a gyógyítás, hanem a teljesítményfokozás szolgálatába állítja, ez ugyanis a sportorvoslás egyik szerepe a sportban. A teljesítményfokozás szempontja megjelenik a hagyományos orvosi feladatoknál is. Így pl. a sportkardiológia sem csak a sportolók szív-vérkeringési rendszerének egészségvédelmével foglalkozik, hanem az edzőmunka optimalizálásával a keringési teljesítmény növelése érdekében is, ugyanakkor ez a tudás a szívbetegek fizikai aktivitással elérhető jobb életminőségének elérésében is használható. **A teljesítményfokozó és az egészségvédő megközelítés tehát együtt van jelen a sportorvoslásban.**



# 215/2004. (VII. 13.) Korm. rendelet a sportorvoslás szabályairól és a sportegészségügyi hálózatról

A Kormány a sportról szóló 2004. évi I. törvény 79. §-a bekezdésének g) pontjában foglalt felhatalmazás alapján a következőket rendeli el:

**1. §** A rendelet hatálya kiterjed a versenyzőre, a szabadidős sportolóra (a továbbiakban együtt: sportoló), valamint a sportszakembert ellátó, továbbá a sportrendezvényen, szabadidősport eseményen egészségügyi szolgáltatást nyújtó egészségügyi szolgáltatóra, illetve egészségügyi dolgozóra, a sportrendezvény, szabadidősport esemény szervezőjére, továbbá a sportegészségügyi ellátásban részt vevő sportolóra és sportszakemberre. A rendelet alkalmazásában sportrendezvény az országos sportági szakszövetség vagy az országos sportági szövetség (a továbbiakban együtt: szövetség), illetve a sportszervezet által szervezett verseny, mérkőzés.



# A sportorvos feladatai

5. § A sportorvos a sportegészségügyi ellátás keretében:

- a) az egyes sportágakban - az OSEI szakmai irányelvei alapján - elvégzi a versenyző és a 13. § bekezdésében meghatározott sportszakember sportorvosi vizsgálatát;
- b) szakmailag indokolt esetben kiegészítő vizsgálatokat végez a versenyző megbetegedésének és sérülésének megelőzése, továbbá - amennyiben az adott intézményben gyógyító-megelőző ellátás is zajlik - kezelése és rehabilitációja érdekében;
- c) meghatározza a versenyző teljesítőképességét az adott sportágban;
- d) a külön jogszabályokban foglaltaknak megfelelően tudományos vizsgálatokat és kutatásokat végezhet a fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt hatásával, valamint annak hiányával kapcsolatban, a túlterhelésből adódó szövődmények, illetve sérülések elkerülése érdekében; illetve ezen vizsgálatok eredményeit alkalmazza a versenyzők ellátása során;
- e) ellátja a sportrendezvényeken és szabadidősport eseményeken az előforduló sérüléseket és egyéb orvosi beavatkozást igénylő panaszokat;
- f) a versenyző lehető legjobb teljesítménye elérése érdekében tájékozódik a tudományosan megalapozott és bizonyítékokon alapuló megengedett teljesítményszabályozó módszerekről, és tanácsot ad azok gyakorlati alkalmazására vonatkozóan; továbbá közreműködik az edzéstervek kidolgozásában;
- g) a doppingellenes tevékenység keretében megelőző, felvilágosító, nevelő, ellenőrző munkát folytat;
- h) szaktanácsadást végez az egészséges életmód, a táplálkozás és a megfelelő testsúly kialakítása, valamint az emberi szervezet fizikai aktivitásának növelése vonatkozásában.

# A sportolók és a sportszakemberek sportorvosi vizsgálatáról

## 13. §

Az a sportszakember, aki feladata ellátása során fokozott fizikai erőlkifejtést végez, köteles évente sportorvosi vizsgálaton részt venni.

A szövetség szabályzatban határozza meg azokat a sportszakmai tevékenységeket, amelyek ellátása esetén a sportszakemberek részére az bekezdés szerinti sportorvosi vizsgálaton való részvétel kötelező.

# A sportorvosi vizsgálat részei

A sportorvosi szűrővizsgálatok célja a betegségek, sérülések, illetve az ezekre hajlamosító **kockázati tényezők kiszűrése**, azon elváltozások felismerése, amelyek megléte esetén a versenyszerű sport, illetve egy adott sportág folytatása egészségkárosító hatású lehet az egyénre vagy társaira nézve. Alapvető célja tehát a sportoló **egészségének védelme**. A sportorvosi vizsgálatokat úgy kell időzíteni, hogy legalább 6 hét legyen a verseny előtt az esetlegesen szükséges gyógykezelésre.

Sportágtól függetlenül kötelező eleme a sportorvosi alkalmassági- és szűrővizsgálatnak az *anamnézis felvétele*, a *fizikális vizsgálat*, a *12 elvezetéses EKG*, valamint a *vizeletvizsgálat*, melyeket minden egyes alkalommal el kell végezni.

# Anamnézis

Az anamnézis felvétele a sportorvosi vizsgálat egyik legfontosabb része. A kérdőív gondos - 18 év alatt szülői segítséggel történő - kitöltése lehetővé teszi az egészségügyi problémák 75%-ának kiszűrését.

Az anamnesztikus kérdéseket tartalmazó sportorvosi vizsgálati kérdőívben feltett kérdések a sportoló egészségi állapotára, a kockázati tényezőkre, illetve a sportolást és a sportteljesítményt esetlegesen befolyásoló panaszokra vonatkoznak.

A kitöltött kérdőívet a fizikális vizsgálat előtt tekintse át a vizsgáló sportorvos, a sportolóval egyeztesse a pontosításra szoruló kérdéseket, illetve igen válaszok esetén döntsön a kiegészítő szakvizsgálatok szükségességéről.

# Fizikális vizsgálat

A fizikális vizsgálat részei a következők: testalkat, szájüreg (nyelv, fogazat, garatképletek), nyirokcsomók, tüdő, szív-, keringés, has (rezisztencia, nyomásérzékenység, máj, lép, vese), bőr, mozgásszervek, idegrendszer és szem vizsgálata.

# EKG

12 elvezetéses EKG a sportorvosi vizsgálat kötelező része. Amennyiben a sportorvosi rendelőben EKG nem biztosított, a sportolót EKG vizsgálatra irányítjuk.

# Vizeletvizsgálat

A vizeletvizsgálat - amennyiben a feltételek adottak - történhet a sportorvosi rendelőben, illetve a feltételek hiányában a sportolót laboratóriumba utaljuk. A vizsgálatot lehetőség szerint a reggeli első vizeletből végezzük, illetve végeztessük. Amennyiben a vizsgálat eredménye kóros, annak ismétlése minden esetben reggeli első (nőknél középsugár) vizeletből történjen. A teljes vizeletvizsgálat kötelező eleme a gyorsesztes tájékozódó vizsgálaton túlmenően a mikroszkópos üledékvizsgálat is.

# Prevenció

Szorosan véve akár azt mondhatjuk, hogy **a sport egymaga megfelel egy komplex betegség megelőző rendszernek**. Ma már tudományosan igazolt tétel, hogy a tudatosan rendszeres fizikai aktivitás, a sport javítja az élet minőségét, és számos népbetegségnek tekinthető kórkép esetén betegség megelőző hatású. A sport hatása nemcsak a testi szinten érvényesül. A mozgásterápiát sikerrel alkalmazzák számos mentális, lelki betegség kezelésében is. A fizikai aktivitás ugyanis sokféle kölcsönhatás révén erősíti a testi-lelki egészséget, ellenálló képességet. Röviden összefoglalva: az edzettség szilárd egészségi állapotot jelent, magas fokú alkalmazkodó képességet a külső és a belső környezet változásaihoz.





**SWIM. BIKE. RUN.**

# VKESZ

- ▶ laboratóriumi vizsgálatok
- ▶ EKG
- ▶ kardiológiai vizsgálat (ultrahang, szükség szerint terheléses vizsgálat)
- ▶ szemészeti vizsgálat
- ▶ fül-orr-gégészeti vizsgálat
- ▶ ortopédiai vizsgálat
- ▶ testösszetétel meghatározása
- ▶ pszichés status szűrése
- ▶ fogászat
- ▶ bőrgyógyászat

# Kérdőíves felmérések

Az alábbi felmérő kérdőívek érhetők el Intézetünkben:

**Táplálkozási teszt (Semi-FFQ)**, az eredmények alapján rövid összefoglaló értékelés **gyomor- bélrendszeri tünetek felmérése**, mely segítséget nyújt eddig még fel nem fedezett, gyakran enyhe tüneteket mutató táplálkozási betegségek felderítésében **táplálék-kiegészítők fogyasztási szokásait felmérő kérdőív**, melynek kitöltése után tanácsot adhatunk a táplék-kiegészítők optimális fogyasztására vonatkozóan (Táplálkozási tanácsadás a kérdőíves felmérések által kapott információk alapján): a sportági igényeknek megfelelő étrend összeállítása, egyéni táplálkozási/folyadékpótlási terv összeállítása, súlyszabályozási valamint egyéb speciális kérdésekben útmutatás.

# OSEI Call Center


Az olimpiai és paralimpiai felkészüléssel, az élsportolók kiemelt ellátásával kapcsolatos sportegészségügyi feladatok megvalósításáról a 1381/2011. (XI. 10.) Korm. határozat rendelkezik.

A Magyar Olimpiai Bizottság által meghatározott kiemelt élsportolói keret számára ingyenesen hívható telefonszám: **06-80-566-366**.

Az OSEI létrehozta és működteti a Call Centert, mely szakképzett egészségügyi személyzettel minden nap **0-24** órában áll a kiemelt sportolók rendelkezésére, hogy a felmerülő soron kívüli egészségügyi ellátásukat koordinálja a részt vevő 10 egészségügyi intézményben.

# OSEI Call Center ellátó intézményei

BAZ Megyei Kórház és Egyetemi Oktató Kórház (Miskolc)  
Országos Gerincgyógyászati Központ (Budapest)  
Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (Budapest)  
Országos Sportegészségügyi Intézet (Budapest)  
Petz Aladár Megyei Oktató Kórház (Győr)  
Kastélypark Klinika (Tata)  
Semmelweis Egyetem (Budapest)  
Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ  
(Szeged)  
Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Centrum  
(Debrecen)  
Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ (Pécs)



Az olimpia előtti kiélezett helyzetben a felkészülésből nem veszhetnek el napok. Az izomrendszer, anyagcsere és az idegrendszer is a leginkább leterhelt állapotban van. A sérülések és egyéb egészségügyi problémák kialakulásának esélye jóval nagyobb. Sérülés esetén nagy az időbeni nyomás is, hogy minél gyorsabban legyen a legjobb állapotban a sportoló.



Sportorvos aranyat nem nyerhet, de egy aranyérem múlhat rajta.

A rengeteg edzésmunka, edzői tudás, sportfelszerelés mögött a sportorvos is ott van segítőivel.

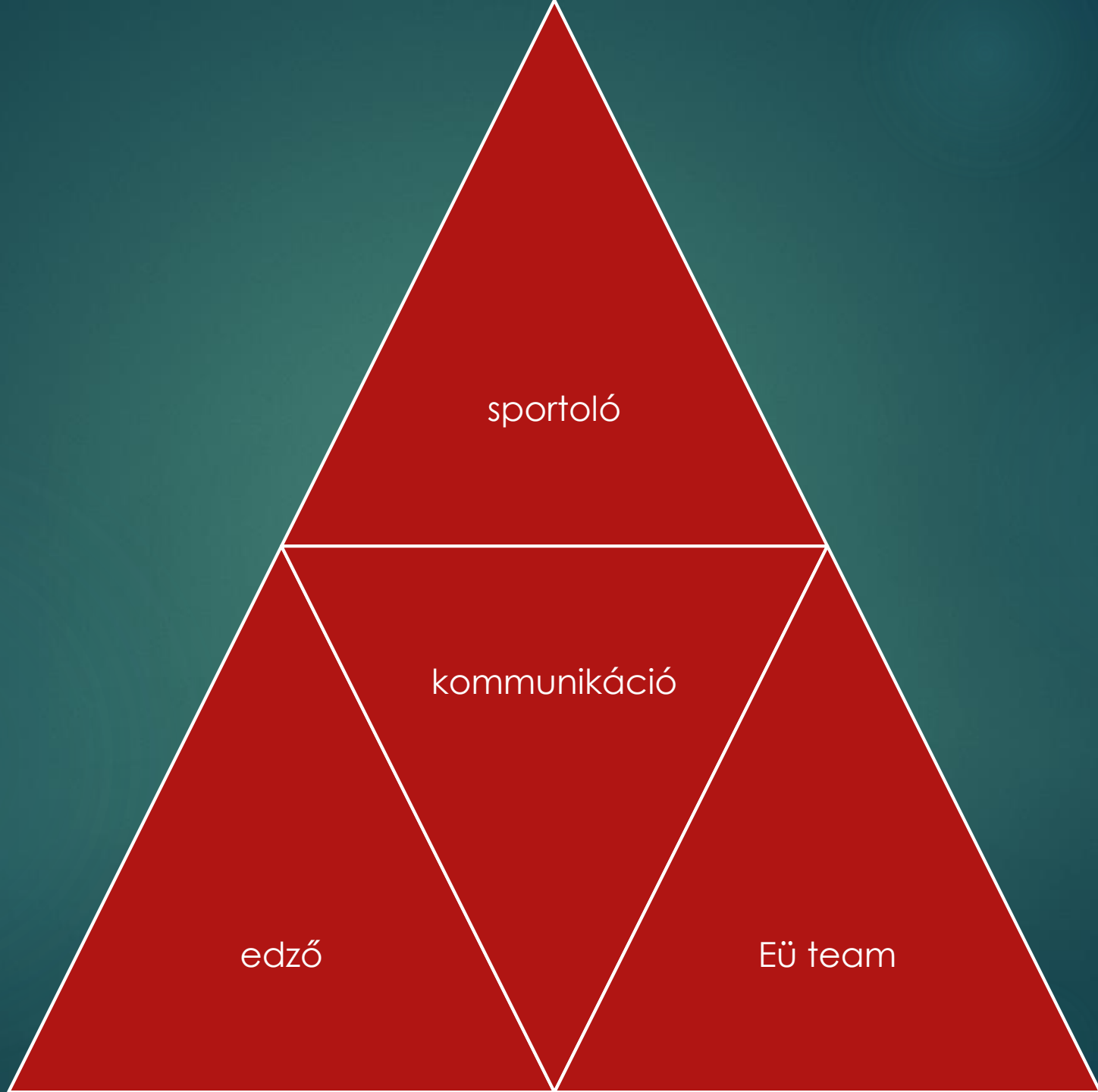
A magyar sportorvoslás **szakmailag felkészült**, nemzetközileg elismert arra viszont nincs pénz, hogy a sportorvosokat és a sportolókat különböző tudományágak szakembereivel segítsék.

A sporttudományos módszerek alkalmazásában, a legkorszerűbb műszerek, gépek alkalmazásában még jelentős hátrányunk van.

# A sportorvoslás feladatainak összefoglalása

Az első feladat a kiválasztás. A jövő sportcsillagai a sportorvos rostáján mennek először keresztül. A **kiválasztást** a **tehetséggondozás** és az utánpótlás nevelés követi. Mindkét fázis aktív orvosi közreműködést feltételez. Ezt követi a többször említett **edzéstervezés** és **-ellenőrzés** (háttér tudományos kutatás). Sportorvosi feladat még a **higiéniás teendők**, a sportolás körülményeinek, a környezeti feltételeknek orvosi ellenőrzése is. Természetesen a sportorvos hagyományosan komoly szerephez jut a **versenyek**, mérkőzések kapcsán végzett gyógyító munkában is. Az ilyen jellegű gyógyítást alapvetően a sérülés határozza meg, de ezek általános jellemzőin túl, többnyire vannak olyan sportbeli sajátosságok, amelyek a sportorvos speciális felkészültségét igénylik. A sportorvostól nemcsak az egészség, hanem a teljesítőképeség gyors helyreállítását is elvárják, ami a terápián túl a sportorvosi **rehabilitációs munka** fontosságát emeli ki.





sportoló

kommunikáció

edző

Eü team

Köszönöm a figyelmet

