

## 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. Jatkossa tiedot kulkevat mukana Urheilijan terveystarkastuksen päätteenä.

### ENNEN TERVEYSTARKASTUSTA

- Tulosta ja täytä **esitietolomake** etukäteen kotona, jotta voit täydentää nekin tiedot, joita et ulkoa muista. (esim. lääkitysten annostukset). Sähköinen lomake liitteineen löytyy Tampereen Urheilulääkäriaseman verkkosivuilta [www.taula.fi](http://www.taula.fi) > urheilijan terveystarkastus.
- Käy verikokeessa (PVK) etukäteen esim. Fimlabissa tai Synlabissa ja ota tulokset mukaan tarkastukseen.
- Hanki terveydenhoitajaltasi (neuvola/ terveystakeskus) **kasvukäyräsi** ja selvitä, mitkä kaikki **rokotteet** olet saanut ja milloin.
- Tilaa kaikki aikaisempiin vammoihin / sairauksiin / hoitoihin liittyvät **käyntitekstit** terveydenhuollon toimipisteistä, joissa olet käynyt (terveyskeskus / sairaala / työterveys-huolto / yksityinen lääkäriasema / fysioterapeutti / ravintoterapeutti jne.)
- Ota mukaan kaikki **laboratoriokokeiden vastaukset, EKG-käyrät, röntgen- ja magneettitutkimusten kuvat sekä lausunnot.**
- Jos olet käynyt aiemmin Tampereen Urheilulääkäriaseman terveystarkastuksessa ja sinulla on **Urheilijan terveystarkastus**, ota se mukaan.

### 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 kokonaisuormitukseen selvitetään.

Lääkärin tekemään terveystarkastukseen kuluu aikaa noin 1–1,5 tuntia. Ennen tarkastusta Urheilulääkäriaseman laboratoriossa otetaan leposydänfilmi (EKG).

### TERVEYSTARKASTUKSEN JÄLKEEN

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

Saat ensimmäisen urheilijan terveystarkastuksesi yhteydessä **Urheilijan terveystarkastus**, johon on tarkoitus koota kaikki terveytesi liittyvät asiakirjat. Urheilijan terveystarkastuksen kulkee mukana koko urheilu-uran ajan, jotta löydät kaikki terveyttäsi koskevat tiedot helposti ja nopeasti. Kansion avulla sinua aina kulloinkin hoitava ammattilainen saa myös käyttöönsä mahdollisimman tarkat ja kattavat esitiedot sinusta.

Urheilijan terveystarkastus on suositeltavaa tehdä vuosittain. Uusintatarkastuksessa keskitytään aikaisemmin havaittuihin riskitekijöihin ja olemassa oleviin ongelmiin.

### Lisätietoja

[www.taula.fi](http://www.taula.fi) > lääkärit > urheilijan terveystarkastus