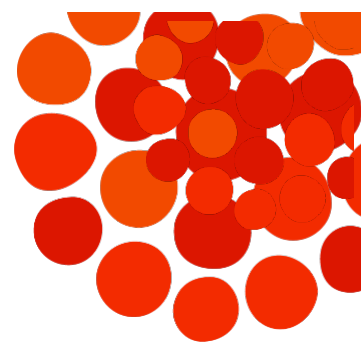


Urheilijan terveys



Vain terve urheilija menestyy ja kehittyy. Urheilijaa vaanivat samat normaalit sairaudet kuin kaikkia muitakin ihmisiä. Mitä enemmän harjoitellaan, sitä isompi riski on saada joko lajityypillisiä tai urheilijalle itselleen tyypillisiä rasitusvammoja. Joskus - ikävä kyllä – urheillessa saattaa sattua jopa isompi tapaturmakin. Liian usein hakeudutaan ammattilaisen hoidettavaksi vasta kun vamma tai ongelma on jo tullut. Pienellä ennakkoinnilla moni takaisku olisi vältettävissä.

Seuramme yhteistyökumppanina toimii Pihlajalinna

Pihlajalinnan toimipaikoista löytyvät monipuoliset tutkimus-, toimenpide- ja leikkausmahdollisuudet. Pihlajalinnassa työskentelee muun muassa ortopedian ja traumatologian erikoislääkäreitä, fysiatreja, liikuntalääketieteen asiantuntijoita, urheilufysioterapeutteja, naprapaateja sekä kiropraktikko. He huolehtivat, että saat nopean ja oikean hoidon sekä selkeän kuvan siitä, kuinka hoitosi etenee. Tampereella Pihlajalinnan toimipisteitä löytyy Koskiklinikan ja Kelloportin lisäksi mm. Kangasalta, Pirkkalasta, Villilästä ja Ylöjärveltä.

Pääset vastaanotolle jonottamatta varaamalla ajan verkosta www.pihlajalinna.fi tai soittamalla ajanvaraukseen numeroon vuorokauden ympäri **010 312 010**.

Tapaturmat

Tapaturman sattuessa kannattaa etukäteen tehdä vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiöösi, jotta hoitoketju on auki vastaanotolle tullessa. Pihlajalinnaan voit tulla kaikkien vakuutusyhtiöiden vakuutuksilla. **Pihlajalinna Kelloportilla toimii myös tapaturmapäivystys**, jonne voit tulla myös suoraan ilman ajanvarausta. Tapaturmapäivystys on avoinna arkisin klo 8-22 ja viikonloppuisin klo 10-18.

Urheilijan terveystarkastus

Urheilijan laajaa terveystarkastusta suositellaan tehtäväksi viimeistään kasvuiän lopulla jos / kun urheiluharjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi. Tarkastuksessa lääkäri tekee yleisen terveystarkastuksen, sekä kartoittaa mahdollisten perussairauksien vaikutuksen urheilemiseen. Terveystarkastuksen yhteydessä keskustellaan laajasti urheilijan terveyteen ja harjoittelussa jaksamiseen liittyvistä tekijöistä ja tarvittaessa ohjataan eteenpäin asiantuntijoille, mikäli tarvetta ilmenee. Ennen lääkärin tarkastusta tulee täyttää esitietolomake, sekä käydä laboratoriotarkastuksissa (pieni verenkuvat) sekä sydänfilmissä (EKG), joiden tulokset tarkistetaan tarkastuksen yhteydessä.

Laajan terveystarkastuksen jälkeen vuosittainen lääkärintarkastus voi olla suppeampi, eikä esimerkiksi sydänfilmiä tarvitse ottaa vuosittain. Verenkuvat, rautavarastot (ferritiini) ja mahdollisiin perussairauksiin liittyvät laboratoriotarkastukset urheilijalta kannattaisi tarkistaa vähintään kerran

vuodessa. Vuosittaisiin yleistä terveyttä koskeviin asioihin kuuluvat myös kausi-influenssarokotukset sekä säännölliset hammaslääkärikäynnit.

Huippu-urheilijoiden terveystarkastusten yhteydessä voidaan hoitaa myös mahdolliset lajiliiton määräämät lisätutkimukset.

Neuvot infektiioon sairastuneelle urheilijalle

Rasittavan liikunnan harrastaminen yleisoireita antavan infektion aikana sisältää vaaroja. Tulehdustaudin kulku voi pitkittyä tai aiheuttaa jälkitauteja kuten esim. sydänlihastulehduksen. Fyysisen rasituksen potentiaaliset vaarat ovat suurimmat infektion ensimmäisinä päivinä., jonka vuoksi nopea reagointi alkaviin oireisiin on avainasemassa – ensimmäiset tunnit ja päivä ratkaisevat.

Kuumeisena ei saa koskaan urheilla!

Oireenmukaiseen hoitoon kuuluu:

- Hengitysteiden kostutus (höyryhengitys, kuuma juoma, vastapainepuhallukset)
- Sinkki (suihke nieluun) tai 75mg 5 vrk ajan
- C-vitamiini 1. pvä 2000mg
- LEPO !!!
- Nenäsuihkeet tarvittaessa helpottamaan tukkoisuutta
- Flunssakaudella kontaktien välttäminen

Flunssakaudella tulisi välttää turhia ulkopuolisia kontakteja ja pitää huolta käsihygieniasta. Hengitystieinfektiioon sairastunut tulisi eristää muusta joukkueesta, ettei sairaus leviä. Kilpailuja ja kovatehoista harjoittelua ei suositella 1-2vkoon infektion vaikeusasteesta riippuen. Kun infektion yleisoireet ovat menneet ohi, voi urheilija palata varovaiseen kevyeen aerobiseen harjoitteluun. Kevennetyssä harjoittelussa tulee pysytellä vähintään yhtä kauan, kuin sairauden oireilukin kesti.

Pihlajalinna Tampere Urheiluklinikka

Jos haluat kysyä neuvoa tai ohjeistusta johonkin ongelmaan tai vaivaan liittyen, niin voit soittaa arkisin klo 8-16 myös Urheiluklinikan koordinaattori Saija Myllymäelle 040-121 6738 tai laittaa sähköpostia saija.myllymaki@pihlajalinna.fi, niin hän auttaa ohjautumaan oikealle asiantuntijalle.

Ajanvaraus:	https://pihlajalinna.fi/
	Puhelimitse 010 312 010
Vastuulääkärit:	Heidi Haapasalo heidi.haapasalo@pihlajalinna.fi
	Timo Hänninen timo.hanninen@pihlajalinna.fi
Yhteyshenkilö:	Vesa Linna vesa.linna@pihlajalinna.fi
Koordinaattori	Saija Myllymäki saija.myllymaki@pihlajalinna.fi