

Élsportholók laboratóriumi teljesítménydiagnosztikai vizsgálata

2014. november 13-án a Magyar Olimpiai Bizottság és az Országos Sportegészségügyi Intézet szervezésében került megszervezésre az a konferencia, amelynek célja volt egy konszenzus kialakítása az élsportholók számára végzett teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok vonatkozásában. A konferencia előadói egy, a témára vonatkozó részletes kérdőív kitöltésével is hozzájárultak a közös állásfoglalás kialakításához. Mindezek figyelembe vételével született meg a konferencia ajánlása.

A konszenzus konferencia ajánlásai élsportholók laboratóriumi teljesítménydiagnosztikai vizsgálatára

A vizsgálat célja

A teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok célja egészséges sportolók esetében az edzettségi állapot objektív paraméterekkel történő felmérése, a fizikai erő kifejtés, terhelés következtében az emberi szervezetben végbemenő élettani folyamatok vizsgálata. Longitudinálisan alkalmazva lehetőséget ad a sportoló edzőmunkájának értékelésére.

A sportkardiológiai vizsgálat célja és módszere több szempontból eltérő. Végzése során ugyan lehetőség nyílik teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok elvégzésére, célja azonban kibővül az adott sportág szív- és érrendszerre gyakorolt hatásának vizsgálatával, a szív és érrendszeri betegségek felderítésével és kezelésének meghatározásával, továbbá választ ad arra, hogy különféle kardiológiai elváltozások mellett milyen sporttevékenység engedélyezhető, vagy ajánlható. Ennek a feladatnak az ellátásához valamennyi a kardiológiában alkalmazott diagnosztikai és terápiás eljáráshoz szükség lehet. Ebben az összefüggésben utalunk a Sportegészségügyi Szakmai Kollégium és a Magyar Sportorvos Társaság szakmai útmutatóira: Sportorvosi alkalmassági és szűrővizsgálatok (Sportorvosi Szemle, 2014/2), valamint Sportolás közben fellépő hirtelen szívhalál megelőzésének lehetőségei (Sportorvosi Szemle, 2014/3, 93-110.).

A teljesítménydiagnosztikai vizsgálat előtt felvett anamnézis adatai

- sportág (korábbi sportágak)

- felkészülési időszak
- edzésóra/hét
- terhelés tolerancia (esetleges terheléssel összefüggő panaszok)
- testsúly változások
- folyadék fogyasztás
- rendszeresen szed-e valamilyen gyógyszer
- rendszeresen szed-e táplálék kiegészítőt
- aktuálisan van-e valamilyen panasza
- tájékoztatás a vizsgálat menetéről

Amennyiben a teljesítménydiagnosztikai vizsgálatra nem sportorvosi vizsgálatot közvetlenül követően kerül sor, aktuális panasz, hőemelkedés stb. esetében orvosi vizsgálat dönti el a terheléses vizsgálat elvégezhető-e..

Minden esetben elvégzendő vizsgálatok

- aerob állóképesség (maximális oxigén felvétel- abszolút. / relatív)
- anaerob erő kifejtés (tejsav)
- légzési küszöb, laktát küszöb
- maximális pulzus/vérnyomás
- testtömeg, testösszetétel, testmagasság mérése

Opcionális

- izomerő mérése
- reakcióidő mérése

Vizsgáló laboratórium számára szükséges minimális tárgyi/műszeres feltételek

- megfelelő helyiség (világítás, szellőzés, kubatura)
- ergométer (futószalag, kerékpár)
- spirométer
- gázcsere analizátor
- vérnyomásmérő, pulzusmérő
- testösszetétel mérő eszköz
- defibrillátor, egyéb a reanimációhoz szükséges eszköz/gyógyszer
- EKG

Opcionális

- reakcióidő mérő eszköz
- evezős ergométer

Személyi feltételek

- terheléses vizsgálatnál 1 orvos (lehetőleg sportorvos, vagy kardiológus)
- 1 szakasszisztens, vagy diplomás ápoló

Mind az orvos, mind az asszisztencia részéről követelmény a reanimációban való jártasság.

Opcionális

Amennyiben orvos jelenléte biztosított a terheléses vizsgálat végzését irányíthatja más, nem orvosi végzettségű, de terhelésdiagnosztikában jártás szakember.

Évente javasolt vizsgálati szám

- tervezett időpontban évente legalább kétszer
- egyébként szükség szerint, amennyiben a szakvezetés igényli

Terhelés jellege

- lépcsőzetesen emelkedő
- vita maxima típusú terhelés

A vizsgálati jegyzőkönyv tartalmazza az alábbiakat

- vizsgálat célja
- maximális teljesítmény
- testtömeg /testösszetétel
- nyugalmi légzésfunkciós adatok
- percventilláció, légzésszám
- nyugalmi szívfrekvencia, vérnyomás
- maximális szívfrekvencia, vérnyomás
- maximális oxigén felvétel (abszolút, relatív)
- oxigén pulzus

- laktátszint lépcsőnként
- anaerob átmenet
- terhelés megszakításának indikációja
- összevetés korábbi eredményekkel
- számszerű adatokon kívül szöveges értékelés

Opcionális

- reakcióidő értékelése
- javaslat további edzésre vonatkozóan