

SPORDIMEDITSIINI TEENUSTE INFOLEHT

Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST tutvustab kaasaegseid uuringu võimalusi, mis on abiks spordivigastuste ennetamisel, nende ravimisel ja ka treeningute planeerimisel ning aitavad seeläbi kaasa sportlike tulemuste parandamisele.

JALGADE KOORMUSJAOTUSE ANALÜÜS

Inimese jalad on ainulaadsed nii suuruse, põia kuju kui ka tallavõlvi kõrguse poolest. Tihti hakkavad sportlase jala, põlve ning alaseljakaebused jala tervisest.

Jala tervise hindamiseks on mitmeid erinevaid võimalusi. Alustada võib spetsialisti poolt teostatavast visuaalsest vaatlusest. Viimasel ajal on sportlasi aidanud järjest enam erinevad digitaalsed mõõtmised, näiteks jalalaba skaneerimine ja survejaotuse mõõtmine, surve jaotumise mõõtmine kõnnil, kõnni dünaamika hindamine videoanalüüsi abil jne. Võimalik on teostada kompleksne uuring, mis annab tagasisidet jalgade üldise seisukorra kohta ja vaele asendi või valesti jaotunud keharaskuse korral võidakse anda soovitusi individuaalsete tallatugede või jalalaba toestavate ning biomehaanikat korrigeerivate ortooside kasutamiseks. Juba tekkinud vaevuste korral saab uuringu abil infot, kas valu üheks põhjuseks võib olla ebasobivad jalanõud, jala ülemäärane deformatsioon või muu jalgade anatoomiline eripära. Jalgade hea tervis on enamustel spordialadel heade tulemuste ja sportlaste pika kestvuse tagamisel oluline eeldus!

Eesti Spordimeditsiini klatri partneritest pakuvad jalalaba uuringu teenust järgmised partnerid:

- **Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliinik**

Kontakt: Tel 731 9221, e-post: spordiartst@kliinikum.ee, www.kliinikum.ee/taastusravi

- **Eesti Ortoosikeskus**

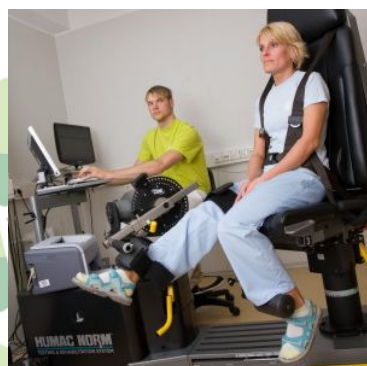
Kontakt: Tel. 6556 326, e-post: info@ortoosikeskus.ee, www.ortoosikeskus.ee

Maratonijooksja Evelin Talts

„Hakkasin jalapöias valu tundma siis kui olin treeningmahtu järsult tõstnud. Ortopeedi soovitusel tegin jalgade koormusjaotuse analüüsi, mille tulemusel valmistati minu treeningjalanõude sisse käivad spetsiaalsed jalga toetavad sisetallad. Lühikese aja möödudes oli valu jalapöiast kadunud ja sain jälle täiskoormusel trennida.“



TESTIMINE ISOKINEETILISEL DÜNAMOMEETRIL



Heade sportlike tulemuste ja spordivigastuste vältimise üheks eelduseks on, et sportlase lihaskond oleks tasakaalus. See tähendab, et keha erinevate poolte lihasgruppide jõu erinevus ei tohi olla üle 10% ja et ühes liigeses painutusi ja sirutusi teostavad lihaste jõud oleks omavahel tasakaalus. Kõige täpsemalt saab lihastasakaalu mõõta tipp tehnoloogilisel isokineetilisel dünamomeetril.

Isokineetilisel dünamomeetril teostatud mõõtmiste tulemused on suureks lisaväärtuseks treeneritele, sest seadme abil on võimalik efektiivselt vähendada sportlaste

treeningkoormuste tõusuga kaasnevaid riske ja tagada sportlase keha harmooniline areng ning seeläbi vähendada vigastuse riske. Täpsed andmed sportlase lihaskonna seisundi muutuste kohta võivad olla oluliseks abiks ka ortopeedile ja füsioterapeutile, kes vigastuse puhul määravad ravi, jälgivad sportlase paranemisprotsessi ja koostavad edasisi raviplaanid. Seadmel saab testida kõiki keha suuremaid liigespiirkondi näiteks nagu õlaliiges, küünarliiges, randmeliiges, puusaliiges, põlveliiges, hüppeliiges. Samuti on võimalik hinnata ning treenida selja- ning kõhulihaseid.

SportEST partneritest teostavad isokineetilisel dünamomeetril mõõtmisi:

- Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut

Kontakt: Tel 699 6596, e-post tsi@tlu.ee, www.tlu.ee/tsi

- Tartu Ülikooli Kliinikumi Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik

Kontakt: tel 731 9221, e-post: spordiarst@kliinikum.ee, www.kliinikum.ee/taastusravi

- Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus

Kontakt: Tel 472 5400, e-post info@hnrk.ee, www.hnrk.ee

SPORTLIKE VÕIMETE GENEETILINE ANALÜÜS

Eesti teadlased on väljatöötanud uued geenitestid, millega on võimalik teada saada testija eeldused vastupidavuse, jõu ja/või kiirusaladega tegelemiseks, riskid ülekaalu tekkeks ning vajalikud treeningu mahud kehakaalu hoidmiseks ja langetamiseks.

Olulist rolli paremate tulemuste saavutamiseks erinevatel aladel mängib meetoodiliselt õige ja järjepidev treening, samas määrab sportlase võimekusel võtmerolli ka pärilikkus ehk geenid. Seejuures ei määra sportlikku edu mitte üks geen, vaid mitme geeni koosmõju. Tänapäeval on võimalik neid geene ka analüüsida ja seeläbi tuvastada inimese sportlikud eeldused. Põhjalikum teadmine sportlase geneetiliste eelduste kohta on abiks spordiala ja ka sobivate treeningmeetodite valimisel. Spordigeeni testis analüüsitakse kuut erinevat geeni, mis on seotud kestävusala ja jõualade võimekusega. Testitulemused ajas ei muutu ja seega piisab, kui test teostatakse üks kord elus. Kuigi nooremas eas tehtud testi tulemused ei erine vanemas eas saadavatest tulemustest soovivad spetsialistid geenitesti teha sportlastele vanuses 12 kuni 15 aastat, ehk ajal kui päevakorral on spordiala valimine ja/või kitsam spetsialiseerumine ala siseselt.



Eesti Spordimeditsiini klasteri partneritest pakub võimalust teostada sportlike võimete geneetilist analüüsi:

- Tartu Ülikooli Kliinikumi spordimeditsiini ja taastusravi kliinik

Kontakt: Tel 731 9221, e-post spordiarst@kliinikum.ee, www.kliinikum.ee/taastusravi

TÄIENDÕPE

Järjepidev enesetäiendamine on üheks võtmeks, kuidas tõhusamalt ja targemalt treenida, kuidas vigastusi ennetada ning neist kiiremini taastuda.

SportEST SOOVITAB LÄHIAJA SEMINARE:

Motiveerimise võtted treeneri tööriistana

Aeg: 13. märts, kell 13.00-16.00

Koht: Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tallinn, Tondi 55, II korrus, aud 210

Sihtrühm: treenerid, aktiivsed lapsevanemad, instruktorid

Koolitajad: Eva-Maria Kangro (PhD psühholoogias) ja Anne-Mari Ernesaks (MA organisatsioonikäitumises)

Osalemistasu: 20 eurot (sisaldab loengu materjale ja kohvipausi)

Registreerimine: Hiljemalt 08.03 aadressilt www.tlu.ee/tsi või e-posti kaudu katrin.soidra-zujev@tlu.ee

Lisainfo: Terviseteaduste ja Spordi Instituudi kodulehelt www.tlu.ee/tsi

Õla ortopeedilised probleemid ja ravi võimalused

Aeg: 11.-12. aprill

Koht: Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tallinn, J.Sütiste tee 19 ja 21

Sihtrühm: ortopeedid, ortopeedia eriala residendid, füsioterapeudid

Koolitajad: dr Toomas Tein, dr Madis Rahu, dr Tauno Kalvet jt

Lisainfo: peagi www.artroskoopia.ee ja www.sport.ee

Füsioteraapia seminar – põlve ja hüppeliiges

Aeg: 13.aprill, kell 10:00-18:00

Koht: Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Tallinn, Tondi 55, II korrus, aud 212

Sihtrühm: füsioterapeudid

Koolitajad: Lauri Rannama, Indrek Tustit, Katre Lust-Mardna, Herje Aibast

Osalemistasu: **80 eurot** , Eesti Füsioterapeutide Liidu liikmetele ja Eesti Füsioteraapia Üliõpilaste Seltsi liikmetele **70 eurot** (sisaldab 2 kohvipausi ja lõunat, annab 0,5 EAP-d)

Lisainfo: Seminari loengute teemad keskenduvad põlve- ja hüppeliigese vaeguste hindamisele, skriiningtestide põhjal põhjuste eristamisele ja nende füsioterapeutilisele ravile. Praktilises osas näidatakse korrigeerivaid ja stabiliseerivaid harjutusi ning valikut manuaalse mobiliseerimise võtetest. Täpne päevakava ja registreerimisvõimalus ilmub www.sport.ee lehele

Spordikohvik Wabadus teisipäevakud

Aeg: Alates 05. märtsist iga kuu 1. ja 3. teisipäeval.

Koht: Kohvik Wabadus, Vabaduse väljak 10, Tallinn.

Sihtrühm: spordihuvilised nii tugitoolist kui ka spordisaalist.

Esinejad:

05. märts - "Kas Eesti sportlasel jääb puudu töötahtest või pole piisavalt "tapjainstinkti"?", Erki Nool.

19. märts - "Mida norrakad teevad teisiti, et nad suusatavad teistest kiiremini?", Jaak Mae.

02. aprill - "Valmistume jooksuhoajaks targalt ja tervislikult", Harry Lemberg.

Osavõtutasu: Osavõtutasu 4 eurot, tasumine kohapeal. Eelregistreerumist ei ole.

Rohkem infot: www.sport.ee