

Národný kongres telovýchovného lekárstva 10.11.-11.11.2022 Bratislava

Koncom minulého týždňa sa v Bratislave konal Národný kongres telovýchovného lekárstva. Roky som bývala účastná, no teraz prvý krát v zastúpení Slovenskej plaveckej federácie. Ďakujem za túto možnosť.

V organizačnom výbore boli okrem prof.MUDr.Hamara,MUDr.Platovej, MUDr Dinku, aj prof.MUDr.Meško – hlavný odborník MZ pre telovýchovné lekárstvo a PaedDr. Csáderová riaditeľka ADA. Prítomní boli i zástupcovia Olympijského a športového výboru a Národného športového centra.

Program kongresu bol rozdelený do 5 bolokov:

1. Telovýchovné lekárstvo - aktuálne problémy

V súčasnosti je na Slovensku len 35 aktívne pracujúcich telovýchovných lekárov. Od roku 2003 bolo telovýchovné lekárstvo vyňaté z verejného zdravotníctva a dôsledkom je vznik súkromných kliník. Štátne kliniky alebo oddelenie pretrvávajú len v Bratislave, Martine a Košiciach. Univerzita Komenského prestala zánikom kliniky pripravovať lekárov v špecializačnom odbore TV lekárstvo – ostalo len oddelenie v UNBA.

Zo zákona o športe je športový klub povinný zabezpečiť vykonanie telovýchovných lekárskejších prehliadok 1x ročne. Nielen organizačne , ale aj finančne / k úhrade sú teda možnosti – klub , sponzor, rodič/.

Športovec je povinný absolvovať povinnú lekársku prehliadku.

Tie sú rozdelené na

A- určená pre vrcholových športovcov – obsahuje spiroergometriu

B- určená pre talentovanú mládež – obsahuje ergometriu

Dľa zákona 577/2004 - 50% športovej lekárskej kontroly u športovcov do 18r.by mala preplatiť poisťovňa , ale nedodržiava sa to, ale majú na to nárok!!

<https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2004/577/>

V tomto bloku bola časť prednášok venovaná aj pacientom po prekonaní covid-19, tak športovcom, ako aj fyzicky aktívnej populácii. V Bratislave sa špeciálne touto problematikou zaoberá tím lekárov MUDr. Bergendiovej z ImunoVital.

2. Športová traumatológia

Okrem futbalu a hokeja sa, kde ako dominantné figurujú hlavne traumy kolena, boli menované i športy kde dominantou bol ramenný kĺb – **plávanie** nevynímajúc. **Ramenný kĺb** je jedným z najzložitejších komplexov , keďže na ňom participuje okrem kostí , množstva šliach , väzivového aparátu tvoriaceho kĺbové púzdro a manžetu svalov aj 16 svalov a 16 búr. Obdobou je aj lakťový kĺb.

Tu lekári apelovali na nutnosť podrobného zaškolenia športovcov , ale hlavne trénerov!! / stavba kĺbu , práca svalov pri jednotlivých pohyboch... / aby tréningové zaťaženie bolo vhodne koncipované, k tomu volené a časované kompenzačné cvičenia a vhodný strečing a jeho časovanie.

Ordinácia liečebnej rehabilitácie v Trenčíne odprezentovala termovíznú diagnostiku zranení a ochorení pohybového aparátu, s ktorou majú dobré skúsenosti.

3. Pohybová aktivita a zdravie

V tomto bloku prednášok bol kladený dôraz na **pohyb ako liečebnú metódu** , teda aj v rekonvalescencii po chorobe či zranení. Nutná je vhodná voľba fyzického zaťaženia.

Prezentovaný bol

-význam steroidných hormónov pri telesnom zaťažení – aj ako liečebná metóda.

-význam probiotík a vplyv črevného mikrobiontu na telesný výkon. Spomínaná bola i štúdia realizovaná na FTVŠ na skupine plavcov, ktorí mali do stravy zaradenú bryndzu ako zdroj probiotík – a ich pozitívny vplyv na výkony.

- diabetes mellitus a obmedzenie v športe , respektíve vhodné nastavenie diabetika pre športovú aktivitu

4. Náhle úmrtia športovcov

Dôraz bol kladený na nutnosť absolvovať preventívne lekárske kontroly u športovcov, rozbor metabolických ukazovateľov športovca aspoň 1x ročne a vykonanie EKG aj so záťažou – ideálne zhodnotené telovýchovným lekárom, či priamo kardiológom.

Prednášajúci sa venovali problematike nastavenia športovca s vrodenou chybou srdca, respektíve k intervencii na odstránenie patológie. V nemalej miere sa venovali i požívaniu stimulancií a ich negatívne dopadu na športujúcu mládež.

Významnými pracoviskami, zameraným práve na choroby srdca u fyzicky aktívnej populácie je I. a II. Kardiologická klinika UPJŠ LF a VÚSCH Košice a Centrum preventívnej a športovej kardiológie VÚSCH Košice

Na športoviskách je nutnosť mať AED. Musí však byť aj informovanosť, kde a ako ho použiť. Preto by organizátor respektíve technický usporiadatelia mali mať povinnosť zabezpečiť **dôkladne zaškolený personál ! na pozíciu zdravotníka podujatia a vybavenú lekárníčku!** Nestačí, že je to zdravotník – musí byť erudovaný v KPR. Preto by mali aj tréneri a športovci pravidelne podstúpiť školenia rýchlej pomoci.

5. Doping v športe

Predstavené boli zmeny v zozname zakázaných látok v tomto roku i na rok 2023.

Apelovalo sa na informovanie športovcov, aby pri kontakte s lekárom upozornili, že športujú!! aby sa prihliadalo aj na voľbu preparátov v súťažnom aj tréningovom období. Riaditeľka ADA Dr. Csáderová prízvukovala nutnosť zaškolenia nielen športovcov , ale aj trénerov a lekárov v oblasti antidopingu. Ako najfrekvencovanejšiu zakázanú látku uviedla žuvací tabak , ktorý doslova premoril nielen športujúcu mládež po celom Slovensku.

Ako prvé športy, ktoré toto na Slovensku zasiahlo menovala hokej a plávanie.

ADA na svojom webe spustila podcasty o výživových doplnkoch.

Lekár aj športovec si vie overiť liek na

<https://www.zakazanelatky.sk/>

Snahou je do budúcnosti zlepšiť starostlivosť o športovca, zintenzívniť spoluprácu trénerov a telovýchovných lekárov. Aby tréneri vedeli na základe výsledku preventívnej športovej lekárskej prehliadky voliť správne zaťaženie a aj dĺžku zaťaženia v závislosti na požadovanom výkone, aby hodnoty aeróbného prahu, anaeróbného prahu, VO₂max, vVO₂max boli schopní využiť v tréningovom procese.

