

Svoj veliki  
doprinos sportska  
medicina daje  
i onima koji žele  
smršavjeti...

# SPORTSKA MEDICINA pomaže svima

**Na spomen sportske medicine prvi zaključak koji će svaki laik donijeti jest da se radi o grani medicine rezerviranoj za sportaše. No nije tako, tvrdi službena liječnica Hrvatske alpske reprezentacije i voditeljica Centra za sportsku medicinu u Poliklinici Nemetova, dr. Nataša Desnica. Ona tvrdi da nema osobe kojoj sportska medicina ne može koristiti...**

*Tekst: Sanija Hasanić*

**S**portska medicina vrlo je široka i multidisciplinarna grana medicine koja obuhvaća anatomiju, fiziologiju, liječenje ozljeda i bolesti, kao i prevenciju istih, nastalih kod sportaša ili tijekom bavljenja sportskom aktivnošću. Od opće medicine razlikuje se utoliko što su sportaši ljudi izloženi natprosječnim naporima te se s nesportašima mogu usporediti kao bolidi formule 1 u odnosu na

normalne aute. Bolidi uvijek iziskuju više brige i kontrole od običnih vozila - kaže dr. Desnica.

Imunološki sistem sportaša često je oslabljen budući da pod velikim naporima funkcioniraju kao da su pod stresom, uz oslobađanje velike količine slobodnih radikala i hormona stresa. Lokomotorni aparat sportaša je dugi niz godina pod ogromnim naporima i mikrotraume se akumuliraju te zbog toga često dolazi

do sindroma prenaprezanja, kao i do akutnih ozljeda koje u podlozi imaju „nagrižen“ sustav za kretanje, a nerijetko je zbog specifičnosti sporta poremećena i biomehanika tijela. Zbog svih spomenutih razloga pravilo bi bilo da se najviše pažnje treba posvetiti prevenciji, kako do liječenja ne bi ni došlo. Sportaši se moraju promatrati kao cjelina te se stalno treba razmišljati o najsitnijim detaljima od adekvatne prehrane,



**Dr. Nataša Desnica, službena liječnica Hrvatske alpske reprezentacije i voditeljica centra za sportsku medicinu u poliklinici Nemetova**

pravilno doziranog treninga, dovoljnog odmora, do psihičke stabilnosti, dobrog sna, jačanja imuniteta. To je ono što se tiče profesionalnih sportaša, no sportska medicina nije rezervirana samo za njih. Sve ono što ona pruža itekako može koristiti nesportašu, rekreativcu ili osobi koja brine o svom zdravlju.

### A KAKO S NESPORTAŠIMA?

“Kada se osoba odluči vježbati, odnosno baviti sportom, bez obzira radi li se o ozbiljnijoj rekreaciji ili samo vježbi, korisno je učiniti spiroergometrijsko testiranje, koje dr. Desnica preporučuje apsolutno svima. Takvim ispitivanjem funkcionalnih sposobnosti vidjet ćemo je li sve u redu što se tiče



medicinskih parametara (radi li srce kako treba, pluća, kakav je tlak i dr.) pod svim stupnjevima opterećenja”, objašnjava dr. Desnica. Tim se testiranjem istovremeno dobiva uvid u opće stanje čovjeka. Doznajemo u kakvoj je osoba kondiciji, kakva mu je izdržljivost i kako podnosi rad u visokim režimima. Dobiveni parametri izuzetno su važni za što efikasnije vježbanje jer nije dobro pretjerati, a nema puno koristi ako se vježba u preniskom režimu. **Temeljem dobivenih vrijednosti u Centru za sportsku medicinu poliklinike Nemetova može se složiti**

**individualni plan treninga od koje će osoba imati najviše koristi, bilo da se radi o vrhunskom sportašu ili o nekome tko samo želi vježbati da bi se osjećao bolje.**

Nemaju svi ljudi isti cilj i upravo zato je dobro napraviti testiranja kako bi se izradio propisan plan vježbanja kako bi se postigli željni ciljevi.

“Svoj veliki doprinos sportska medicina daje i onima koji žele smršavjeti i to na način da se vrlo točno i precizno može izmjeriti

individualna energetska potrošnja takvih osoba i uputiti ih kako se pravilno hraniti. Već spomenutom spiroergometrijom dobivamo i zonu pulsa u kojoj se najbolje „tope masti“ te na taj način znatno povećavamo efikasnost vježbanja”, objašnjava dr. Desnica.

Sportska medicina bavi se naravno i sportskim ozljedama, koje u širem smislu obuhvaćaju sve povrede sustava za kretanje: kosti, zglobove, mišiće, tetive, ligamente

i drugo. U tom smjeru u Centru za sportsku medicinu u Nemetovoj može se napraviti kompletna dijagnostika koja obuhvaća klinički pregled, RTG, magnetsku rezonancu, CT, UZV i druge radiološke pretrage, kao i izokinetičko testiranje kojim se mjeri snaga mišića.

**“Mišići su ključ svega jer drže čovjekovu konstituciju, zato ih je važno testirati i jačati. Da bismo ih pravilno jačali važno je otkriti gdje leži problem, koji mišići zahtijevaju jačanje, izokinetikom to ide mnogo brže nego u teretani, a i nema povreda.”** kaže dr.

Desnica. Izokinetička dijagnostika omogućuje da uvidimo jesu li neki mišići slabiji od očekivanih te da li postoji neki disbalans između lijevog i desnog ekstremiteta ili između antagonističkih mišićnih skupina. Takve slabosti i disbalansi značajno povećavaju rizik od povrede ne samo tijekom bavljenja sportskom aktivnošću već i tijekom normalnog života. Upravo zato se preporuča njihovo otkrivanje te što skorije ispravljanje. Na temelju dobivenih rezultata svih pretraga u Centru

provodi se najefikasnija terapija. Važno je napomenuti da i oni trenutno povrijeđeni mogu vježbati bez problema.

**Rijetko tko misli na svoje zdravlje dok je zdrav**

### ŠTO JE NAJBOLJE ZA NAS?

Centar za sportsku medicinu mjesto je u kojem možete obaviti i kompletnu dijagnostiku kardiorespiratornog i mišićno-koštano-zglobnog sustava te ta saznanja primijeniti za poboljšanje postojećeg stanja organizma pregledane osobe. Nakon dijagnoze tim stručnjaka će vam preporučiti režim treninga, prehrane, odmaranja, a u slučaju povrede, terapiju i rehabilitaciju. Sa svima se radi individualno. To je važno napomenuti jer mnogi ljudi u današnje vrijeme posjećuju teretane i razne fitness centre kako bi se oslobodili negativne energije i istovremeno porađili na svom izgledu. Na takvim mjestima nerijetko vježbaju na pogrešan način,



postoje različite dijagnostičke i terapijske sprave. Radi se već spomenuta izokinetika, zatim kompletna spiroergometrija s 12-kanalnim EKG-om, mjerenje bazalnog metabolizma, laktatni testovi i drugo. Centar sadrži dvorane i teretanu sa spravama za vježbanje po programu, fizikalnu terapiju, masažu, saune, bazen (s podvodnom masažom i protustrujnim plivanjem), a tu su i drugi sadržaji. Centar za sportsku medicinu čini ekipa fizioterapeuta, kineziologa, liječnika poliklinike raznih specijalnosti, od ortopeda i fizijatara do psihologa. Pri ocjenjivanju stanja vašeg organizma koriste se laboratorij i kompletna radiološka dijagnostika. Ukoliko se radi o sportašu dolaskom u ovaj centar bit će mu omogućena kompletna briga u sportsko-medicinskom segmentu, od poboljšanja sportskih sposobnosti do prevencije bolesti i ozljeda, a po potrebi i specijalistička dijagnostika i terapija. No to ne znači da su rekreativci i osobe koje se odluče baviti sportskom aktivnošću isključene, baš suprotno.

**...tko nema puno iskustva s vježbanjem u teretani, mora vježbati uz dobar nadzor...**

uz kriva opterećenja, bez ili s vrlo slabim nadzorom trenera, a jednako tako i bez prethodno obavljenih pretraga.

“Ukoliko se vježba nepravilno, neadekvatno i bez stručnog nadzora vrlo često dolazi do različitih ozljeda sustava za kretanje. Često su mišići dovoljno jaki da „izvuku“ određeni pokret, ali zato stradaju druge strukture. Najčešće dolazi do istegnuta tetiva, pogotovo na njihovom hvatištu za kost, oštećenja zglobova (hrskavice i ligamenata), a u ekstremnijim slučajevima može doći i do puknuća samog mišića. Zato tko nema puno iskustva s vježbanjem u teretani, mora vježbati uz dobar nadzor!”, poručuje dr. Desnica

U Centru za sportsku medicinu

organizma koriste se laboratorij i kompletna radiološka dijagnostika. Ukoliko se radi o sportašu dolaskom u ovaj centar bit će mu omogućena kompletna briga u sportsko-medicinskom segmentu, od poboljšanja sportskih sposobnosti do prevencije bolesti i ozljeda, a po potrebi i specijalistička dijagnostika i terapija. No to ne znači da su rekreativci i osobe koje se odluče baviti sportskom aktivnošću isključene, baš suprotno. U Centar za sportsku medicinu mogu doći svi koji su odlučili brinuti o svom zdravlju i vježbanjem na ispravan, nadziran i pomno isplaniran način popraviti svoju kondiciju, živjeti zdravije, spriječiti pojavu bolesti. Ako se borite s viškom kilograma, a želite ih izgubiti na zdrav način u Centru za sportsku medicinu poliklinike Nemetova će vam se na temelju različitih testiranja individualno odrediti plan prehrane i vježbanja na temelju čega ćete

**najefikasnije postići željeni cilj.** Ozljedili ste koljena, kralježnicu, istegnuli, povrijedili mišiće stručnjaci će obaviti dijagnostiku i pristupa se individualnoj terapiji.

Sportašima i nesportašima se nudi i obavljanje 4 kompletna sportska sistematska pregleda. Najopsežniji takav pregled stajat će vas 1800 kn (klinički pregled, EKG u mirovanju, ultrazvuk srca, spiroergometrija, spiroometrija u mirovanju, ultrazvuk abdomena, ortopedski pregled, oftamološki pregled, izokinetička mjerenja), a u roku dva dana doznat ćete sve o sebi, stanju svog organizma i riješiti postojeće probleme. “Nažalost ljudi se najčešće javljaju kad već dođe do nekih problema, npr. kad im „preskače“ srce i osjećaju se slabo, kad su povrijeđeni pa se žele oporaviti, ili kad su predebeli pa žele smršaviti. Rijetko tko misli na svoje zdravlje dok je zdrav. Zbog toga bih još jedanput željela naglasiti važnost prevencije uz dobro poznati slogan: bolje spriječiti nego liječiti!”, zaključuje dr. Desnica. ◀▶



**30 GODINA VRHUNSKJE BRIGE ZA ZDRAVLJE!**  
**VIŠE OD MILIJUN ZADOVOLJNIH KORISNIKA!**  
**NAJŠIRI SPEKTAR DIJAGNOSTIKE IZVAN KLINIČKIH BOLNICA U HRVATSKOJ!**  
**SVAKI KORISNIK JE JEDINSTVEN I ZASLUŽUJE INDIVIDUALNI PRISTUP!**  
**JEDINSTVEN WELLNESS I FITNESS CENTAR U ZAGREBU!**

<p><b>Wrtovški laboratorijski testovi</b>                      cjelovita krvna slika, šećer, kolesterol, i laboratorijski pyruvate (MFA)</p> <p><b>Kardiološka obrada</b>                      namjerno ubrzanje i prebrzanje, taktilna metoda za određivanje učestalosti i ritma, brzo i sigurno, UZV snimka srca (EKG), doppler krvotoka</p> <p><b>Ultrazvučne i citološke obrade</b>                      štitnjače</p> <p><b>Gastroenterološka obrada</b>                      namjerno ubrzanje i usmjerenje, želuca, tankog i debelog crijeva, hemoroida - gastroscopija i kolonoskopija UZV abdomena</p>	<p><b>Radiološka dijagnostika</b>                      RTG, UZV, dječja ultrazvuk</p> <p><b>Zaštita zdravlja žena</b>                      namjerno ubrzanje i usmjerenje, dojke - ultrazvuk, mamografija i MRI dojke, rizičniji način, kolposkopija, citološki pregled, pregled za raku (PAPA test) i raku u 28 dana</p> <p><b>Reumatološka obrada</b>                      CT, MR (magnetska rezonanca) i EKG, ultrazvuk i magnetski pregled, psihosocijalno savjetovanje</p> <p><b>Dijagnostika i liječenje u ortopediji i traumatologiji</b>                      reumatološke bolesti, bolesti kralježnice i zglobova, oštećenja živaca i mišića</p>
---	---



**POLIKLINIKA Nemetova**  
**OSIGURANJE ZAGREB**

Šestovlasnik  
 Ulica Zrinskih  
 10000 Zagreb  
 Tel: +385 1 4622 111  
 Fax: +385 1 4622 110  
 e-mail: info@poliklinika-nemetova.hr  
 www.poliklinika-nemetova.hr