

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: Sanja 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 pre niskom 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 poradili na svom izgledu. Na takvim mjestima nerijetko vježbaju na pogrešan način,



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

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.

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.

Ozlijedili ste koljena, kralježnicu, istegnuli, povrijedili mišiće stručnjaci će obaviti dijagnostiku i pristupa se individualnoj terapiji.

Sportašima i nespportašima 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. ◀▶

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



POLIKLINIKA  
nemetova  
OSIGURANJE ZAGREB

Šumarski  
10000 Zagreb  
tel: +385 1 4622 111  
fax: +385 1 4622 110  
www.poliklinika.nemetova.hr

- 32 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!

Wrtovški laboratorijski testovi  
općenita krvna slika, šećer u mokraći,  
i laboratorijski pyruvate (MPV)

Kardiološka obrada  
npr. ultrazvuk (perikardij, talasni  
ritam za radionuklidni scintigrafiju,  
testovi vježbanja, UZV srca i krvnih žila,  
doppler krvotoka)

Ultrazvučna i citološka obrada  
stogađa

Gastroenterološka obrada  
npr. ultrazvuk žučnog i žučnih žučnih  
žučnika, testovi i ultrazvuk žučnika,  
hemeroida - gastroscopija i  
kolonoskopija UZV abdomena

Radiološka dijagnostika  
RTG, UZV, dječja ultrazvuk

Zaštita zdravlja žena  
npr. ultrazvuk (funkcija dojke - ultrazvuk,  
mamografija i MRI dojke), ultrazvuk jajnika,  
kontroliranje ciste jajnika, ginekološki  
pregledi uz pomoć PAPA testa i rano otkrivanje  
raka

Reumatološka obrada  
CT, MR (magnetska rezonancija) i CT  
EEG, scintigrafija i nuklearna medicina  
preporučuju se i konzultacije

Dijagnostika i liječenje u ortopediji i  
traumatologiji različitih bolesti,  
bolesti kralježnice i zglobova,  
ničazna živaca i mišića

