

Hei kaikki Elisen valmennusryhmien voimistelijat,

Elise aloittaa voimistelijoiden terveystarkastukset yhteistyönä Orto-Lääkäreiden kanssa. Orto-Lääkärit on liikuntalääketieteeseen, käsikirurgiaan ja ortopediaan erikoistunut lääkäriasema Helsingin keskustassa ([www.ortolääkärit.fi](http://www.ortolääkärit.fi)).

Miksi terveystarkastukseen?

Terveystarkastuksessa ja siihen liittyvissä kokeissa voidaan todeta terveydentilan mahdollisia poikkeavuuksia, jotka saattaisivat johtaa vaaratilanteisiin urheilussa (esim. synnynnäiset sydänongelmat tai tuki- ja liikuntaelimestön rakenteelliset poikkeavuudet). Vastaanotolla paneudutaan myös nuoren urheilijan ravitsemukseen sekä mahdollisiin lääkityksiin anti-doping säädökset huomioiden. Terveystarkastus voi myös olla alku hyvälle lääkärikäytölle, jota myöhemminkin urheilu-uran aikana voi tarvita.

Kenelle?

Elise suosittelee terveystarkastusta kaikille valmennusryhmissä vähintään viidesti viikossa harjoitteleville 10 vuotta täyttäneille voimistelijaille. Tarkastus voidaan uusia pituuskasvun päätyttyä sekä tarvittaessa mikäli on todettu seurantaa vaativia poikkeavia löydöksiä.

Mikä on urheilijan terveystarkastus?

Terveystarkastus sisältää liikuntalääketieteen erikoislääkäri Katja Mjøsundin vastaanoton (Orto-Lääkärit, Yrjönkatu 36 A 2. kerros) ja pienen verenkuvan sekä leposydänfilmin (Helsingin Urheilulääkäriasema, Paasikivenkatu 4). Urheilijan terveystarkastuksen hinta laboratoriokokeineen on Elisen voimistelijaille 125 euroa.

Käytännön järjestelyt

Vastaanottoaika terveystarkastukseen varataan Orto-Lääkäreistä numerosta: 09-6866 020 (ma-to 8-19, pe 8-16). Näytteenottoaika verikoetta ja leposydänfilmiä varten varataan Helsingin Urheilulääkäriasemalta numerosta. 09-434 2100. Molempia ajanvarauksia tehdessä tulee mainita Urheilijan terveystarkastus Elisen voimistelijalle. Vastaanotolle mennessä tulee mukana olla täytettynä oheinen esitietolomake. Jotta verikokeen ja sydänfilmin vastaukset olisivat valmiit lääkärin vastaanotolla, tulee tutkimuksissa käydä viikkoa ennen vastaanottoaikaa. Kevätkaudella 2011 Elisen terveystarkastukset on sovittu suoritettavan huhti-toukokuussa.

Valmentajien puolesta

Laura Ahonen 040-7333903