

ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასება ფიზიკური დატვირთვის ან სპორტულ ღონისძიებაში მონაწილეობის მისაღებად

I. განმარტება: პაციენტის, პიროვნების შემოწმება, რომელიც ასახავს უკანასკნელ პერიოდში განვითარებულ ტრავმებს, დაზიანებებს და ჯანმრთელობის მდგომარეობას, რის გამოც იზღუდება ფიზიკური დატვირთვა ან სპორტულ ღონისძიებაში მონაწილეობა.

II. შეფასების მიმოხილვა:

A. შეფასების მიზანი

1. პიროვნებისათვის ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების შენარჩუნება.
2. იმ პირთა იდენტიფიცირება, რომლებსაც ესაჭიროებათ შემდგომი მეთვალყურეობა, საბოლოო დასკვნის მიღებამდე და განმეორებითი შეფასება.

B. შეფასების ხანგრძლივობა

1. შემოწმება უნდა წარმოებდეს ვარჯიშებამდე 6 კვირით ადრე.
2. დამატებითი დრო არის საჭირო რეაბილიტაციისა და შემდგომი შეფასებისათვის.

III. ანამნეზი

- A.** ანამნეზი წარმოადგენს შეფასების ძირითად ქვაკუთხედს, რომლის მეშვეობითაც შესაძლებელია პაციენტის პრობლემების 75%-ის იდენტიფიცირება.
- B.** ისგორიის შევსება უნდა მოხდეს სპორტმენის გამოკვლევამდე. სამედიცინო პერსონალი წინასწარ შეკრებილ ისგორიას განიხილავს პაციენტის გასინჯვის პროცესში.
- C.** გამოიყენეთ ისგორიის ისეთი ფორმა, რომელიც განსაკუთრებით ხაზს გაუსვამს პაციენტისათვის ყველაზე მნიშვნელოვან საპრობლემო საკითხებს.

ჯანმრთელობის მდგომარეობის შეფასება ფიზიკური დატვირთვის
ან სპორტულ ღონისძიებაში მონაწილეობის მისაღებად

გასინჯვის თარიღი _____

სახელი, გვარი _____ სქესი _____ ასაკი _____

დაბადების თარიღი _____

სკოლა _____ კლასი _____ სპორტის სახეობა _____

მისამართი _____

ექიმი _____

სასწრაფო გადაუდებელ შემთხვევაში დაუკავშირდით

სახელი _____ ნათესაური კავშირი _____

ტელეფონი (ბ) _____ (ს) _____

1. უკანასკნელი სამედიცინო შემოწმების შემდეგ ან სპორტში მონაწილეობისას ხომ არ აგლენიშნებოდათ დაავადება ან რაიმე სახის დაზიანება?

დიახ

არა

ამჟამად ხომ არ გაწუხებთ რაიმე დაავადება ან ხომ არ აგლენიშნებათ ქრ. დაავადების არსებობა?

დიახ

არა

2. ყოფილხართ თუ არა პოსპიგალიზირებული?

დიახ

არა

3. ამჟამად ხომ არ იღებთ რაიმე პრეპარატს დანიშნულებით ან დანიშნულების გარეშე ან ხომ არ იყენებთ საინჰალაციო საშუალებებს?

დიახ

არა

ხომ არ იღებდით საკვებ დანამატებს წონის მომატების, დაკლების ან ზოგადი მდგომარეობის გაუმჯობესების მიზნით?

დიახ

არა

4. გაქვთ თუ არა ალერგია მცენარეებზე, მედიკამენტებზე ან საკვებზე?

დიახ

არა

ვარჯიშის დროს ან მის შემდეგ ხომ არ გქონიათ კანზე გამონაყარი?

დიახ

არა

5. ხომ არ დაგიკარგავთ გონება ვარჯიშის ან მის შემდეგ?
დიახ **არა**
 ხომ არ გქონიათ თავბრუსხვევა ვარჯიშის დროს ან მის შემდეგ?
დიახ **არა**
 ხომ არ გქონიათ გულმკერდის არეში ტკივილი ვარჯიშის დროს ან მის შემდეგ?
დიახ **არა**
 ვარჯიშის დროს ხომ არ ილღებით სწრაფად სხვებთან შედარებით?
დიახ **არა**
 ხომ არ შეგიმჩნევიათ გულის ცემის გახშირება ან რითმის დარღვევა?
დიახ **არა**
 ხომ არ გქონიათ მაღალი არტერიული წნევა ან ქოლესტერინის დონის მომატება?
დიახ **არა**
 ხომ არ უთქვამთ თქვენთვის გულის შუილის არსებობის შესახებ?
დიახ **არა**
 ოჯახის წევრებიდან ან ახლო ნათესაობიდან ვინმე ხომ არ გარდაცვლილა უეცარი სიკვდილით ან გულის პრობლემების გამო 50 წლამდე ასაკში?
დიახ **არა**
 წარსულში ხომ არ გადაგიგანიათ მწვავე ვირუსული ინფექცია (მაგალითად, მიოკარდიტი ან მონონუკლეოზი)?
დიახ **არა**
 წარსულში გულის პრობლემების გამო ექიმს ხომ არ აუკრძალავს თქვენთვის სპორტში მონაწილეობა?
დიახ **არა**
6. ხომ არ აგლენიშნებათ კანის მიმდინარე პრობლემები (მაგალითად, ქავილი, სიწითლე, აკნე, სოკოვანი გამონაყარი)?
დიახ **არა**
7. წარსულში ხომ არ მიგიღიათ თავის არეში გრავმა ან ხომ არ გქონიათ კომოციო?
დიახ **არა**
 ოდესმე ხომ არ დაგიკარგავთ გონება?
დიახ **არა**
 ოდესმე ხომ არ გქონიათ გულყრა?
დიახ **არა**
 ხომ არ გაწუხებთ ხშირი ან მწვავე ხასიათის თავის ტკივილი?
დიახ **არა**
 ხომ არ გიბუქდებათ კიდურები?
დიახ **არა**
8. ხომ არ გამხდარხართ ცუდათ სიცხეში ვარჯიშის დროს?
დიახ **არა**
9. ვარჯიშის დროს ან მის შემდეგ ხომ არ აგლენიშნებათ ხველა ან ხმაურიანი სუნთქვა?
დიახ **არა**

გაქვთ თუ არა ასთმა?

დიახ

არა

გაქვთ თუ არა სეზონური ალერგია, რომელსაც ესაჭიროება მედიკამენტური მკურნალობა?

დიახ

არა

10. გაქვთ თუ არა მხედველობის პრობლემები?

დიახ

არა

11. გრამვის შემდეგ გქონიათ თუ არა კიღურის, მყესთა დაჭიმვა ან შეშუპება?

დიახ

არა

წარსულში ხომ არ გქონიათ მოგეხილობა ან ამოვარდნილობა?

დიახ

არა

ხომ არ გქონიათ სხვა პრობლემები კუნთების, სახსრების, ძვლების ტკივილთან ან შეშუპებასთან დაკავშირებით?

დადებითი პასუხის შემთხვევაში მიუთითეთ ქვემოთ ჩამონათვალში.

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| ▪ თავი | ▪ იდაყვი | ▪ თეძო |
| ▪ კისერი | ▪ წინამხარი | ▪ მენჯი |
| ▪ ზურგი | ▪ მჯა | ▪ მუხლი |
| ▪ გულმკერდი | ▪ ხელი | ▪ ქუსლი |
| ▪ ბეჭი | ▪ თითი | ▪ კოჭი |
| ▪ მხარი | | ▪ ტერფი |

12. ამჟამინდელ წონასთან შედარებით გსურთ თუ არა წონის დაკლება ან მომაგება?

დიახ

არა

იკლებთ თუ არა წონაში რეგულარულად თქვენი სპორტული მოთხოვნების შესაბამისად?

დიახ

არა

13. ზემოთ აღნიშნული ხომ არ განაპირობებს თქვენში სტრესის ჩამოყალიბებას?

დიახ

არა

14. მიუთითეთ უკანასკნელ პერიოდში ჩაგარებული იმუნიზაციის თარიღები:

ტეტანუსი _____

ჰეპატიტი B _____

წითელა _____

მხოლოდ გოგონებისათვის

15. როდის დაგეწყით მენსტრუაცია? _____
როდის გქონდათ ბოლო მენსტრუაცია? _____
რამდენხნიანი შუალედი გაქვთ ციკლს შორის? _____
რამდენჯერ გქონდათ მენსტრუაცია გასულ წელს? _____
რომელი იყო ყველაზე ხანგრძლივი შუალედი პერიოდებს შორის გასულ წელს?

დადებითი პასუხები განიხილეთ ქვევით: _____

ვამტკიცებ, რომ ჩემი განათლების შესაბამისად ზემოთ დასმულ შეკითხვებზე ჩემი პასუხები სრული და კორექტულია.

პაციენტის ხელმოწერა _____
მშობლის ხელმოწერა _____
თარიღი _____

IV. ფიზიკალური გასინჯვა

- A.** ფიზიკალური გასინჯვა წარმოადგენს სკრინინგულ საშუალებას, რომელიც გამოავლენს სპორტში მონაწილეობის შემაფერხებელ მნიშვნელოვან პრობლემებს და ანამნეზში გამოკვეთილ სპეციფიურ საკითხებს.
- B.** ფიზიკალური გასინჯვისას ყურადღება მიაქციეთ ისეთ სპეციფიურ ასპექტებს, რომლებსაც გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება სპორტში მონაწილეობის მიღებისას.
- C.** ორთოპედიულ სკრინინგს მიაქციეთ განსაკუთრებული ყურადღება. აწარმოეთ ზოგადი ძვალკუნთოვანი სისტემის სკრინინგი.

პაციენტის წინასწარი შეფასების ფორმა

ფიზიკალური გასინჯვა

სახელი, გვარი _____

სიმაღლე _____ წონა _____ პულსი _____ T/A _____

მხედველობა R — L — კორექციით R L

გუგები: თანაბარი _____ არათანაბარი _____

ნორმა	ცვლილება
სამედიცინო	
გამომეტყვევლება	
თვალები/ყურები/ ცხვირი/ყელი	
ლიმფური კვანძები	
გული	
პულსი	
ფილტვები	
მუცელი	
გენიტალიუმი (მხოლოდ ვაჟებში)	
კანი	
ბვალ-კუნთოვანი	
კისერი	
ზურგი	
მხარი/ბეჭი	
წინამხარი/იდაყვი	
მაჯა/მტევანი	
თეძო/მენჯი	
მუხლი	
ქვედა კიდური/კოჭი	
ტერფი	

სპორტმენების წინასწარი შეფასების ფორმა

- ვარგისია
- ვარგისია ღამატებითი გამოკვლევების ან რეაბილიტაციის შემდეგ —

- არ არის ვარგისი: _____ მიზეზი: _____
რეკომენდაციები: _____

ჯანდაცვის მუშაკის სახელი და გვარი (ბეჭვდითი ასოებით) _____

თარიღი: _____

მისამართი: _____

ტელეფონი: _____

ჯანდაცვის მუშაკის ხელმოწერა: _____

ძვალ-კუნთოვანი სისტემის ზოგადი სკრინინგული გასინჯვა

შესრულების წესი	დაკვირვება/შეფასება
დადექით სამედიცინო პერსონალის წინ პირისახით	ლაფიწის სახსრები, ზოგადი ჰაბიტუსი, გორსის სიმეტრიულობა, ზედა კიდურები
ახედეთ ჭერს, დახედეთ იატაკს, თავი მაქსიმალურად მიაგრიალეთ მარჯვენა და მარცხენა მხარეს ისე, რომ შეძლოთ უკან არსებული გარემოს დანახვა; მიადეთ ყურები მხრებს	ხერხემლის ცერვიკალური (კისრის) ნაწილის მოძრაობა
დაჭიმეთ მხრები (სამედიცინო პერსონალი გაგიწევთ წინააღმდეგობას)	გრაპეციული კუნთის ძალა
განზიდეთ მხრები 90 გრადუსით (სამედიცინო პერსონალი შეგეწინააღმდეგებათ)	დელტისებური კუნთის ძალა
აწარმოეთ მკლავების სრული გარეგანი როტაცია	მხრების მოძრაობის ამპლიტუდა
მოხარეთ და გაშალეთ იდაყვები	იდაყვების მოძრაობის ამპლიტუდა
მხრები განზე განზიდეთ, იდაყვები მოხარეთ 90 გრადუსით; აწარმოეთ მაჯების პრონაცია და სუპინაცია	იდაყვის და მაჯის მოძრაობის ამპლიტუდა
გაშალეთ თითები; შეკარით მუშგი	ზედა კიდურისა და თითების მოძრაობის ამპლიტუდა
შეკუმშეთ (დაჭიმეთ) და შემდეგ მოადუნეთ ოთხთავა კუნთი	მუხლის და წვივის ფორმა და სიმეტრიულობა
ოთხი ნაბიჯი გაიარეთ “იხვის” სიარულის მსგავსად (სამედიცინო პერსონალისაგან უკან ისე, რომ ქუსლები ეხებოდეს დუნდულოებს)	მენჯის, მუხლისა და კოჭის მობილურობა; ძალა და ბალანსი
დაბრუნდით უკან სამედიცინო პერსონალისაკენ, წელში წინ მოხრილ მდგომარეობაში	მხრების სიმეტრიულობა, სქოლიოზი
მუხლები გაშლილ მდგომარეობაში, გერფები ეხებოდეს ერთმანეთს	სქოლიოზი, მენჯის მოძრაობა, მყესთა დაჭიმულობა
დადექით ფეხის წვერებზე	კუნთთა სიმეტრიულობა, კიდურთა სიძლიერე

V. დიაგნოსტიკური ტესტები

- A. ასიმპტომატურ სპორცმენებში რუტინული ლაბორატორიული სკრინინგული ტესტები საჭირო არ არის.
- B. ჯანმრთელობის ისტორიიდან მოპოვებული ინფორმაციისა და ფიზიკალური გასინჯვის მონაცემების საფუძველზე შესაძლოა საჭირო გახდეს სპეციფიური დიაგნოსტიკური ტესტების ჩატარება.

VI. გეგმა / მენეჯმენტი

- A. ქვემოთ ჩამოთვლილი მდგომარეობების მქონე პირები არ დაიშვებიან სპორტში მონაწილეობის მიოსაღებად:
 - 1. **კარდიტი.** აღნიშნულმა მდგომარეობამ დატვირთვის ფონზე შეიძლება გამოიწვიოს უეცარი სიკვდილი.
 - 2. **ტემპერატურა.** ტემპერატურის ფონზე შეიძლება გაიზარდოს კარდიოპულმონარული დატვირთვა, შემცირდეს ვარჯიშის მოცულობა, მოიმატოს გულის უკმარისობამ და შედეგად ვარჯიშის პროცესში განვითარდეს ორთოსტატიული ჰიპოტენზია.
 - 3. **ღიარება.** გარდა მსუბუქისა, ღიარებამ შეიძლება გაზარდოს დეჰიდრატაციის განვითარებისა და ტემპერატურული ავადმყოფობის რისკი.
- B. შემდგომი მდგომარეობების მქონე პირებს პრობლემის საბოლოო გარკვევამდე აუცილებლად ესაჭიროებათ შემდგომი შეფასება; სპორტის ბოგიერთი სახეობა შეიძლება არ შეეფერებოდეს მათ.

მდგომარეობები, რომლებიც მოითხოვს შემდგომ შეფასებას იმისათვის, რომ დადგინდეს რამდენად უსაფრთხოა სპორგის ესა თუ ის სახეობა თითოეული სპორცმენისათვის

კარდიოვასკულარული დარღვევები	ჰიპერტენზია გულის თანდაყოლილი დაავადება დისრითმია	მიგრალური სარქელის პროლაფსი გულზე შუილი
ნევროლოგიური დარღვევები	ცერებრალური დამბლა ცუდად კონტროლირებადი კონველსიური დარღვევები	ანამნეზში თავისა და ხერხემლის სერიოზული გრავმა, მწვავე ან განმეორებითი ტვინის შერყევები ან კრანოტომია
რესპირატორული დარღვევები	ფილტვების დაზიანება	ზედა სასუნთქი სისტემის მწვავე რესპირატორული ინფექცია
ჰემატოლოგიური დარღვევები	სისხლდენები	ნამგლისებურ უჯრედოვანი დაავადება
თვალეები	თვალის არ ქონა	ანამნეზში თვალის სერიოზული დაზიანება
შარდ-სასაქესო	ერთი თირკმელის ნაკლებობა	
ძვალ-კუნთოვანი	ნებისმიერი ძვალ-კუნთოვანი დარღვევა	აგლანტოაქსილარული არასტაბილურობა
კანი	ფურუნკული მარგივი ჰერპესი იმპეტიგო	მუნი Molluscum contagiosum
გასტროინტესტინალური	ელენტის გადიდება	ღვიძლის გადიდება
ქცევითი	სიმსუქნე ნევროზული ანორექსია	ნევროზული ბულიმია

ქვემოთ ჩამოთვლილი მიზნების მქონე პირებს მხოლოდ აღნიშნული მიზნის გამო არ უნდა ეკრძალებოდეს სპორტში მონაწილეობის მიღება.

მდგომარეობები, რომლებიც არ კრძალავს სპორტში მონაწილეობის მიღებას

ელოკრინული	შაქრიანი დიაბეტი (სათანადო ყურადღება კვებას, ჰიდრატაციას და ინსულინოთერაპიას)
იმუნომაკომპრომეტირებელი	აივ ინფექცია (ნებისმიერ სპორტში მონაწილეობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია თავად სპორტმენის სურვილზე)
შარდსასქესო	ცალმხრივი ოოფორექტომია სათესლე ჯირკვლის არ ქონა ან სათესლე პარკში ჩამოუსვლელი სათესლე ჯირკვალი
რესპირატორული	ასთმა (სათანადო მედიკაცია და სწავლება, მხოლოდ მძიმე ასთმის მქონე პირებს ესაჭიროებათ სპორტში მონაწილეობის თავისებური მოდიფიკაცია)
ჰემატოლოგიური	ნამგლისებურ უჯრედოვანი ანემიის ნიშნები
ნევროლოგიური	კარგად კონტროლირებადი კონვეულსიური დარღვევები (სპორტში მონაწილეობის დროს კონვეულსიის განვითარების რისკი მინიმალურია)

სპორტსმენების წინასწარი შეფასების ფორმა

- ვარგისია
- ვარგისია დამატებითი გამოკვლევების ან რეაბილიტაციის შემდეგ —

- არ არის ვარგისი: _____ მიზეზი: _____
რეკომენდაციები: _____

ჯანდაცვის მუშაკის სახელი და გვარი (ბეჭვდითი ასოებით) _____

თარიღი: _____

მისამართი: _____

ტელეფონი: _____

ჯანდაცვის მუშაკის ხელმოწერა: _____