

## MONITORING MEDYCZNY W KOLARSTWIE WYCZYNOWYM (kategorie U-23 i Elita)

# WYTYCZNE I REKOMENDACJE 2016

### 1. Informacje ogólne

Poniższe wytyczne i rekomendacje są kierowane przede wszystkim do działaczy Polskiego Związku Kolarskiego, lekarzy oraz członków sztabów medycznych lub innych osób odpowiedzialnych za zdrowie zawodników kadr narodowych i zawodowych grup kolarskich w Polsce. Prezentowane wytyczne spełniają wymagania Ministerstwa Zdrowia, Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej (o ile dwa z czterech badań lekarskich odbędą się w COMS) oraz Międzynarodowej Unii Kolarskiej UCI w zakresie obowiązkowych badań dla kolarzy szosowych drużyn I i II dywizji. Przedstawiony program jest tylko zarysem postępowania, pamiętać należy jednak o tym, że powinien być indywidualnie rozszerzany na podstawie wywiadu oraz badania przedmiotowego i wyników badań podstawowych.

### 2. Badania okresowe

Program badań został podzielony na cztery okresy. Dla zawodników przystępujących do programu w trakcie sezonu zalecane jest wykonanie badań z pkt. 2.1 jako wstępnej diagnostyki i dalsze postępowanie według wytycznych. Zaleca się wykonywanie badań w tym samym laboratorium, ze względu na powtarzalność wyników. Obecnie UCI zniósła konieczność badań w jednostkach akredytowanych i można je wykonywać w każdym laboratorium spełniającym normy ISO 17025 lub ISO 15189.

#### 2.1 Okres pierwszy: 1 grudzień - 31 styczeń

Badania najlepiej wykonać po okresie roztrenowania, przed przystąpieniem do przygotowań do kolejnego sezonu. Ważne by badania laboratoryjne wykonywać na czczo. Do badań, które należy wykonać w tym okresie należą:

- **Badania lekarskie**
  - *szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe*
  - *badanie ortopedyczne*
  - *przeгляд dentystyczny*
  - *badanie ginekologiczne (kobiety)*
  - *badanie laryngologiczne (co dwa lata)*
  - *badanie okulistyczne (co dwa lata)*
- **Badanie fizjoterapeutyczne** z pomiarami antropometrycznymi
- **Badania kardiologiczne**
  - *EKG spoczynkowe*
  - *Test wysiłkowy EKG lub ergospirometria z monitoringiem EKG*
  - *echo serca (co dwa lata)*

- **Badania laboratoryjne**
- morfologia krwi z wzorem odsetkowym
- retikulocyty
- OB
- CRP
- elektrolity
- glikemia
- ASPAT
- ALAT
- GGTP
- bilirubina
- fosfataza alkaliczna
- żelazo
- ferrytyna
- mocznik
- kreatynina
- GFR
- lipidogram
- badanie ogólne moczu
- testosteron
- kortyzol
- kinaza fosfokreatynowa
- TSH (co dwa lata)
- ft4 (co dwa lata)
- witD3 (co dwa lata) - rekomendacja 1x/rok
- witB12 (rekomendowane)
- proteinogram (rekomendowane)

## **2.2 Okres drugi: 1 marzec - 31 kwiecień**

Do badań, które należy wykonać w tym okresie należą:

- **Badania lekarskie**
- szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, interpretacja wyników badań w kontekście zastosowanych obciążeń treningowych
- **Badania laboratoryjne**
- morfologia krwi z wzorem odsetkowym
- retikulocyty
- CRP
- ASPAT
- ALAT
- ferrytyna
- kreatynina
- testosteron
- kortyzol

## **2.3 Okres trzeci: 1 czerwiec - 31 lipiec**

- **Badania lekarskie**
- szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, pomiary antropometryczne badanie ortopedyczne

- **Badania laboratoryjne**
  - morfologia krwi z wzorem odsetkowym
  - retikulocyty
  - OB
  - CRP
  - elektrolity
  - glikemia
  - ASPAT
  - ALAT
  - żelazo
  - ferrytyna
  - kreatynina
  - testosteron
  - kortyzol
  - kinaza fosfokreatynowa
  - badanie ogólne moczu

- **Badanie fizjoterapeutyczne (rekomendowane)**

#### 2.4 Okres czwarty: 1 wrzesień - 30 październik

- **Badania lekarskie**
  - szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, interpretacja wyników badań w kontekście zastosowanych obciążeń treningowych
- **Badania laboratoryjne**
  - morfologia krwi z wzorem odsetkowym
  - retikulocyty
  - CRP
  - ASPAT
  - ALAT
  - ferrytyna
  - kreatynina
  - testosteron
  - kortyzol

### **3. Interpretacja i konsultacja wyników**

Dla osób, które zdecydują się badać zgodnie z przedstawionymi wytycznymi, jako stowarzyszenie [medicycling.eu](https://medicycling.eu), zapewniamy możliwość bezpłatnej interpretacji badań, konsultacji przesłanych wyników oraz w razie potrzeby skierowania do odpowiednich specjalistów celem dalszej diagnostyki i leczenia. Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu pod adresem:

[kontakt@medicycling.eu](mailto:kontakt@medicycling.eu)

Nazwa badania	Częstotliwość	grudzień - styczeń	marzec - kwiecień	czerwiec - lipiec	wrzesień - październik
<b>Badania laboratoryjne</b>					
morfologia krwi z wzorem odsetkowym	4x/rok	X	X	X	X
retikulocyty	4x/rok	X	X	X	X
CRP	4x/rok	X	X	X	X
OB	2x/rok	X		X	
elektrolity	2x/rok	X		X	
glikemia	2x/rok	X		X	
ASPAT	4x/rok	X	X	X	X
ALAT	4x/rok	X	X	X	X
GGTP	1x/rok	X			
bilirubina	1x/rok	X			
fosfataza alkaliczna	1x/rok	X			
żelazo	2x/rok	X		X	
ferrytyna	4x/rok	X	X	X	X
mocznik	1x/rok	X			
kreatynina	4x/rok	X	X	X	X
GFR	1x/rok	X			
testosteron	4x/rok	X	X	X	X
kortyzol	4x/rok	X	X	X	X
białko całkowite	1x/rok	X			
proteinogram	1x/rok	X			
TSH	1x/rok	X			
ft4	1x/rok	X			
wit B12	1x/rok	X			
wit D3	1x/2lata (1x/rok)	X			
kinaza fosfokreatynowa	2x/rok	X		X	
lipidogram	1x/rok	X			
badanie ogólne moczu	2x/rok	X		X	

<b>Badania kardiologiczne</b>					
EKG spoczynkowe	1x/rok	X			
próba wysiłkowa EKG/ ergospirometria z EKG	1x/rok	X			
echo serca	1x/2lata	X			
<b>Inne</b>					
badanie lekarskie	4x/rok	X	X	X	X
badanie ginekologiczne (kobiety)	1x/rok	X			
badanie fizjoterapeutyczne	1x/rok (2x/rok)	X		X	
przeгляд dentystyczny	1x/rok	X			
badanie laryngologiczne	1x/2lata (U23)	X			
badanie okulistyczne	1x/2lata (U23)				
*zalecane minimum					
*pełna rekomendacja					