

MONITORING MEDYCZNY KOLARZY AMATORÓW

WYTYCZNE I REKOMENDACJE

2016

1. Informacje ogólne

Poniższe wytyczne i rekomendacje są kierowane przede wszystkim do sportowców amatorów i osób aktywnych fizycznie, które na codzien nie pozostają pod stałą opieką medyczną i nie są objęte żadnym programem monitoringu medycznego lub sportowo-medycznego. Stanowią także podpowiedź dla lekarzy rodzinnych i sportowych oraz trenerów dla planowania opieki nad swoimi podopiecznymi. Są głównym zarysem postępowania, pamiętać należy jednak o tym, że powinny być indywidualnie rozszerzane na podstawie wywiadu oraz badania przedmiotowego.

2. Badania okresowe

Program badań został ułożony tak aby odpowiadał okresowi przygotowań oraz kalendarzowi startowemu większości kolarzy amatorów w Polsce. Dla osób 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.

2.1 Badania w okresie roztrenowania / przygotowań do sezonu

Badania należy wykonać w okresie październik-luty. 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*
 - *przeгляд dentystyczny*
 - *badanie ginekologiczne (kobiety)*
- **Badania kardiologiczne**
 - *EKG spoczynkowe*
 - *Test wysiłkowy EKG lub ergospirometria z monitoringiem EKG*
 - *echo serca (co dwa lata)*
- **Badania laboratoryjne**
 - *morfologia krwi z wzorem odsetkowym*
 - *CRP*
 - *lipidogram*
 - *badanie ogólne moczu*
 - *TSH (co dwa lata)*
 - *ft4 (co dwa lata)*
 - *witD3 (co dwa lata)*

- *testosteron (rekomendowane)*
- *kortyzol (rekomendowane)*
- *ferrytyna (rekomendowane)*
- *białko całkowite lub albuminy (rekomendowane)*

- **Badanie fizjoterapeutyczne (rekomendowane)**

2.2 Badania przed szczytem sezonu

Badania najlepiej wykonać w okresie kwiecień - maj. Do badań, które należy wykonać w tym okresie należą:

- **Badania laboratoryjne**
- *morfologia krwi z wzorem odsetkowym*
- *CRP*
- *elektrolity*
- *glikemia*
- *ASPAT*
- *ALAT*
- *bilirubina*
- *mocznik*
- *kreatynina*
- *GFR*

2.3 Badania w szczycie sezonu

Ze względu na uproszczenie procedur, badania w tym okresie zakwalifikowano jako rekomendowane, niemniej jednak w przypadku osób trenujących powyżej 6 godzin tygodniowo zaleca się ich przeprowadzenie. Badania najlepiej wykonać w okresie czerwiec - sierpień.

- **Badania lekarskie**
- *szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, interpretacja wyników badań w kontekście zastosowanych obciążeń treningowych*
- **Badania laboratoryjne**
- *morfologia krwi z wzorem odsetkowym*
- *elektrolity*
- *glikemia*
- *elektrolity*
- *ASPAT*
- *ALAT*

3. Interpretacja i konsultacja wyników

Dla osób, które zdecydują się badać zgodnie z przedstawionymi wytycznymi, jako stowarzyszenie 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

Nazwa badania	Częstotliwość	październik-luty	kwiecień/ maj	czerwiec/lipiec/ sierpień
Badania laboratoryjne				
morfologia krwi z wzorem odsetkowym	2x/rok (3x/rok)	X	X	X
CRP	2x/rok	X	X	
elektrolity	1x/rok (2x/rok)		X	X
glikemia	1x/rok (2x/rok)		X	X
ASPAT	1x/rok (2x/rok)		X	X
ALAT	1x/rok (2x/rok)		X	X
bilirubina	1x/rok		X	
ferrytyna	1x/rok	X		
mocznik	1x/rok		X	
kreatynina	1x/rok		X	
GFR	1x/rok		X	
testosteron	1x/rok	X		
kortyzol	1x/rok	X		
białko całkowite	1x/rok	X		
TSH	1x/2lata	X		
ft4	1x/2lata	X		
wit D3	1x/2lata	X		
lipidogram	1x/rok	X		
badanie ogólne moczu	1x/rok	X		
Badania kardiologiczne				
EKG spoczynkowe	1x/rok	X		
próba wysiłkowa EKG/ ergospirometria z EKG	1x/rok	X		
echo serca	1x/2lata	X		
Inne				
badanie lekarskie	1x/rok (2x/rok)	X		X
badanie ginekologiczne (kobiety)	1x/rok	X		
badanie fizjoterapeutyczne	1x/rok	X		
przeгляд dentystryczny	1x/rok	X		
*zalecane minimum				
*pełna rekomendacja				