

MONITORING MEDYCZNY W KOLARSTWIE WYCZYNOWYM (kategorie Żak - Junior)

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, rodziców lub innych osób odpowiedzialnych za zdrowie zawodników kadr narodowych, klubów i drużyn kolarskich w Polsce. 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 trzy 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. Ze względu na powtarzalność wyników zaleca się wykonywanie badań w tym samym laboratorium, spełniającym normy ISO 17025 lub ISO 15189.

2.1 Okres pierwszy: 1 listopad - 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 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

Ze względu na uproszczenie procedur, badania w tym okresie zakwalifikowano jako **rekomendowane**, niemniej jednak w przypadku zawodników trenujących powyżej 14 godzin tygodniowo zaleca się ich przeprowadzenie.

• Badania lekarskie

- *szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, interpretacja wyników badań w kontekście zastosowanych obciążeń treningowych*

• Badania laboratoryjne

- *morfologia krwi z wzorem odsetkowym*
- *elektrolity*
- *ferrytyna*

2.3 Okres trzeci: 1 czerwiec - 31 lipiec

• Badania lekarskie

- *szczegółowe badanie podmiotowe i przedmiotowe, badanie ortopedyczne, pomiary antropometryczne, interpretacja wyników badań w kontekście zastosowanych obciążeń treningowych*

• 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)**

3. Interpretacja i konsultacja wyników

Dla osób, które zdecydują się badać zgodnie z przedstawionymi wytycznymi, jako stowarzyszenie [medicycling.eu](https://www.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	listopad - styczeń	marzec - kwiecień	czerwiec - lipiec
Badania laboratoryjne				
morfologia krwi z wzorem odsetkowym	2x/rok (3x/rok)	X	X	X
retikulocyty	2x/rok	X		X
CRP	2x/rok	X		X
OB	2x/rok	X		X
elektrolity	2x/rok (3x/rok)	X	X	X
glikemia	2x/rok	X		X
ASPAT	2x/rok	X		X
ALAT	2x/rok	X		X
GGTP	1x/rok	X		
bilirubina	1x/rok	X		
fosfataza alkaliczna	1x/rok	X		
żelazo	2x/rok	X		X
ferrytyna	2x/rok (3x/rok)	X	X	X
mocznik	1x/rok	X		
kreatynina	2x/rok	X		X
GFR	1x/rok	X		
testosteron	2x/rok	X		X
kortyzol	2x/rok	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
Badania kardiologiczne				
EKG spoczynkowe	1x/rok	X		
próba wysiłkowa EKG/ ergospirometria z EKG	1x/rok	X		
echo serca	1x/2lata	X		
Inne				
badanie lekarskie	2x/rok (3x/rok)	X	X	X
badanie fizjoterapeutyczne	1x/rok (2x/rok)	X		X
przeгляд dentystyczny	1x/rok	X		
badanie laryngologiczne	1x/2lata	X		
badanie okulistyczne	1x/2lata	X		
*zalecane minimum				
*pełna rekomendacja				