



## Kokonaisvaltainen urheilijan terveystarkastus – sisältää fyysisen ja henkisen terveyden tarkastuksen

Huipulle tähtäävän ja siellä tulosta tekevän urheilijan valmistautumiseen ja valmentautumiseen kuuluvat myös tukitoimet, jotka takaavat terveitä harjoittelupäiviä. Terveet harjoittelupäivät ovat laadukkaan valmentamisen ja harjoittelun lisäksi tärkeimmät asiat menestyksen takana. Terveitä harjoittelupäiviä voidaan saada ennakoimalla, ennaltaehkäisemällä ja tukemalla urheilijan jaksamista ja kykyä harjoitella. Ennakointiin ja ennaltaehkäisyyn kuuluu oleellisesti urheilijan sen hetkisen terveyden selvitys ja terveyden kannalta haastavien riskitekijöiden selvitys. Pelkkä selvitys ei tietysti riitä, vaan sen jälkeen tehdään toimintasuunnitelma urheilijan terveyden ylläpitoon ja havaittujen sairauksien tai riskitekijöiden hoitoon. Näistä ovat fyysisen terveyden puolella esimerkkinä piilevä anemia, piilevä astma tai tuki- ja liikuntaelimestön virheasennot ja heikkoudet sekä henkisen terveyden puolella esimerkkinä riski ylikuormitukselle ja uupumukselle, ravitsemuksen ja kehon kuvaan liittyvät ongelmat sekä ahdistustaipumus.

**Kokonaisvaltainen terveystarkastus sisältää sekä fyysisen ja henkisen terveyden kokonaisvaltaisen tarkistamisen. Terveystarkastus voidaan suositella tehtäväksi yli 12-vuotiaille tavoitteellisesti urheileville nuorille ja aikuisille.** Ensimmäisen, laajan kokonaisvaltaisen terveystarkastuksen jälkeen voivat 1–2 vuoden välein toteutettavat kontrollitarkastukset olla ensimmäistä tarkastusta suppeampia. Esim. fyysisen tarkastuksen puolella sydänfilmiä ei tarvitse vuosittain tarkastaa, jos terveydentila ei sitä vaadi.

**Kokonaisvaltainen terveystarkastus on kaksiosainen palvelukokonaisuus. Se suositellaan tehtäväksi niin, että asiakas käy ensin henkisen terveyden tarkastuksessa ja sitten fyysisen terveyden tarkastuksessa. Lääkärillä on hyvä olla tieto henkisen terveystarkastuksen tuloksista. Molempiin kokonaisuuksiin varataan aika erikseen.**

## Henkisen terveyden tarkastus

Henkisen terveyden tarkastus on uudempi osa urheilijan terveystarkastuksista. Toiminnasta on kuitenkin saatu erinomaisia tuloksia esimerkiksi vamma- ja uupumuskierteen ennaltaehkäisyssä sekä mielenterveyden ongelmien pahenemisen katkaisemisessa.

Henkisen terveyden tarkastuksessa urheilijan henkisen terveyden tarkastukseen ja hoitoon perehtynyt kliinisen urheilupsykologian asiantuntija perehtyy ja tarkistaa:

- Urheilijan henkisen terveyden ja mielenterveyden tilan.
- Mitkä tekijät suojaavat henkistä terveyttä tai toisaalta ilmenevät riskitekijöinä henkisen terveyden alueella.
- Mitkä ovat keskeiset ja oleelliset asiat tämän hetken 1. suorituskyvyn, 2. henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä 3. mielenterveyden suhteen.
- Urheilun terveellisyys ja turvallisuus (esim. onko urheiluvammoille ja ylikuormittumiselle altistavia henkisiä seikkoja)
- Nuoren urheilijan henkisen kasvun vaihe ja miten se tulee huomioida harjoittelussa

Terveystarkastus sisältää:

- Esitietokaavakkeiden täyttö ja läpikäymisen
- Kliiniseen urheilupsykologiaan erikoistuneen psykologin haastattelun
- Suullisen ja kirjallisen palautteen

Ennen terveystarkastusta urheilijan tulee täyttää huolellisesti terveystarkastuksen esitietokaavakkeet (UTHA:sta lähetetään sähköpostitse ja HULA:sta linkki PDF-versioon). Nuoren urheilijan on hyvä täyttää kaavakkeet yhdessä vanhempansa kanssa.

Varaa aika urheilijan henkisen terveyden tarkastukseen soittamalla 050 590 4235 tai emailitse: [info@utha.fi](mailto:info@utha.fi) tai [satu.kaski@utha.fi](mailto:satu.kaski@utha.fi). Varaa tarkastukseen aikaa n 90 minuuttia.

## Fyysisen terveyden tarkastus

Fyysisen terveyden tarkastus tehdään henkisen terveyden tarkastuksen jatkoksi. Lääkäri arvioi myös henkisen terveyden tarkastuksen pohjalta tullutta hoidon ja toimenpiteiden tarvetta.

Terveystarkastuksessa liikkujien ja urheilijoiden terveyden arviointiin ja hoitoon perehtynyt lääkäri arvioi:

- onko urheilu terveellistä ja turvallista vai tuleeko vastaanotolla esiin esim. urheiluvammalle altistavia fyysisiä seikkoja, sydänfilmi muutoksia (harvinaisia, perinnöllisiä sydänsairauksia ja rytmihäiriöille altistavia johtumishäiriöitä) tms.
- miten nuoren urheilijan kasvun vaihe tulee huomioida harjoittelussa (nuoren urheilijan biologisen iän suhdetta harjoittelumääriin ja -laatuun, ryhti, lihastasapaino, -heikkoudet ja -hallinta)
- ovatko suorituskyvyn paranemisen kannalta keskeiset terveystiedot kunnossa (ravitsemus, uni ja palautuminen, harjoittelu, rokotukset, perussairauksien hoitotasapaino, muun elämän kuormitustekijät)
- onko suorituskyvyn kehittymisen pysähtymisen taustalla lievä astma (spirometria tarvitaan), riittämätön ravitsemus (osana tätä Ferritiini ja D-vitamiinimääritykset), alkava ylipaino tms.
- ovatko perussairauden lääkitykset kunnossa ja onhan antidoping-säännökset huomioitu lääkityksiä valitessa
- onko mahd. aiemman vamman kuntoutus toteutunut asianmukaisesti vai onko vamman uusimisen riski edelleen selvästi koholla

Terveystarkastus sisältää:

- esitietokaavakkeen läpikäynnin
- sydänfilmin ja pienen verenkuvan
- ns. laaja testi sisältää myös spirometrian (keuhkojen toimintakoe) sekä rautavarastoista kertovan laboratoriokoe Ferritiinin ja veren D-vitamiinitason
- lääkärin kliinisen tutkimuksen
- tarkastuksen tulosten läpikäynnin ja suullisen ja kirjallisen palautteen ja toimenpidesuositukset urheilijalle, vanhemmille (kun niin sovitaan) ja valmentajapalautteen (kun urheilija antaa luvan ja/tai niin on sovittu)

Ennen terveystarkastusta urheilijan tulee täyttää huolellisesti terveystarkastuksen [esitietokaavake](#) (linkki PDF-versioon), joka toimii vastaanoton runkona.

Varaa aika kokonaisvaltaiseen terveystarkastukseen niin, että ensin varaat ajan UTHA:sta soittamalla +358 50 590 4235 tai laittamalla viestin [info@utha.fi](mailto:info@utha.fi). Varaa henkisen terveyden kartoitushaastatteluun 90 min, (esilomakkeen täyttö, haastattelu ja palaute yhteensä 2h). Tämän jälkeen varaa aika fyysiseen terveystarkastukseen soittamalla Helsingin Urheilulääkäriaseman ajanvarausnumeroon [+358 9 43 42 100](tel:+35894342100). Varaa fyysiseen tarkastukseen aikaa n. 1 h 15 minuuttia tai 1 h 30 minuuttia, mikäli haluat sisällyttää tutkimuksiin myös spirometrian.

## Hinnasto

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| Terveystarkastus, EKG ja pieni verenkuv | 150€ (sisältää toimistomaksun) |
| +spirometria                            | +35€                           |
| +ferritiini                             | +26€                           |
| +d-vitamiini                            | +37€                           |
| Laaja terveystarkastus yhteensä         | 248€ (sisältää toimistomaksun) |
| Henkisen terveyden tarkastus            | 320€                           |
| Kokonaisvaltainen terveystarkastus      | 568€ -10 % = 512 €             |

## Hinnasto (Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia urheilijat)

|   |   |
|---|---|
| Terveystarkastus, EKG ja pieni verenkuv | 150€ (sisältää toimistomaksun)          |
| +spirometria                            | +30€                                    |
| +ferritiini                             | +17€                                    |
| +d-vitamiini                            | +28€                                    |
| Laaja terveystarkastus yhteensä         | 235€ (sisältää toimistomaksun)          |
| Henkisen terveyden tarkastus            | 300€ (jos myös fyys.terveydentarkastus) |
| Kokonaisvaltainen terveystarkastus      | 535€-10 % = 482 €                       |

Huomioithan, että alennettu hinta -10 % vain kun asiakas käy sekä henkisen että fyysisen terveyden tarkastuksessa.