

URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUS

Tampereen Urheilulääkäriasemalla



Urheilijan terveystarkastusta suositellaan kaikille yli 12-vuotiaille tavoitteellisesti (yli 10 tuntia viikossa) harjoitteleville urheilijoille. Terveystarkastuksen tekee lääkäri, joka on erikoistunut urheilijan terveydenhoitoon. Terveystarkastuksen tavoite on lisätä urheilijan terveitä harjoituspäiviä ja varmistaa, että tavoitteellinen harjoittelu on turvallista eikä suorituskunnon kehittymiselle ole esteitä.

Urheilija saa tarkastuksesta henkilökohtaisen palautteen sekä Urheilijan Terveyskansion!



URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUKSESSA

- ✓ **Arvioidaan terveydentila** esitietolomakkeen, haastattelun, kliinisen lääkärintutkimuksen, verenkuvan ja EKG:n perusteella.
- ✓ **Tarkistetaan lääkitykset** ja ADT-luvat.
- ✓ **Arvioidaan biologinen ikä & tutkitaan lihastasapaino** ja annetaan niiden perusteella harjoitusohjeet.
- ✓ **Arvioidaan palautuminen**, kokonaiskuormitus ja ravitsemustila.
- ✓ **Suunnitellaan** sairauksien ja vammojen tutkimukset, hoito ja kuntoutus.

HUOM!

- Terveystarkastuksen kesto 1–1,5 tuntia.
- Voit käydä verikokeessa (PVK) etukäteen esim. Fimlabissa ja ottaa tulokset mukaan tarkastukseen.

Terveystarkastuksen hinta

- lääkärintarkastus 70 €
- leposydänfilmi (EKG) 20 €
- toimistomaksu 10 €
- = yhteensä 100 €

**URHEILUAKATEMIA-
LAISILLE HINTAAN 90 €**

Varaa aikasi

netistä tai 03 282 9333

www.taula.fi | www.terveurheilija.fi

