

Etelä-Kymenlaakson Urheiluakatemia

OHJE URHEILIJAN TERVEYS- TARKASTUSTA VARTEN

Kun olet menossa urheilijan terveystarkastukseen, niin toimi seuraavasti:

- 1.** Varaa aika Pihlajalinnan Kotkan toimipisteeseen laboratoriotutkimuksia varten **010 312 010**. Kerro, että kyseessä on Urheiluakatemian terveystarkastus. Tehtävät tutkimukset ovat pieni verenkuva ja sydämen lepo-EKG. Käy Pihlajalinnassa laboratoriotutkimuksissa sekä sydänfilmissä. Kerro, että olet tulossa Urheiluakatemian terveystarkastukseen.
- 2.** Laboratoriokäynnin yhteydessä varaa aika lääkäri Raimo Rissasen vastaanotolle.
 - Ajanvarauksen yhteydessä kerro, että olet tulossa Urheiluakatemian terveystarkastukseen.
 - Laboratorio toimittaa tulokset lääkärille.
 - Mennessäsi lääkärinvastaanotolle, ota mukaan urheilijan terveystarkastuslomake* valmiiksi täytettynä sekä muu mahdollinen lisämateriaali.

3. *Urheilijan terveystarkastus:

<https://www.pihlajalinna.fi/palvelut/yksityisasiakkaat/urheiluklinikka/urheilijan-terveystarkastus>

Lääkärin vastaanotolla selvitetään terveydentilaasi nykyhetkellä ja mahdollisia terveyteen ja urheiluun liittyviä kysymyksiä, jotta voit tulla vauhdissa harjoitella ja kilpailla mahdollisimman terveenä ja tuloksekkaasti.

- 4.** Lääkärissä käynnin yhteydessä varaa aika naprapaatti Petteri Kosken vastaanotolle tuki- ja liikuntaelimistön kartoitusta varten. Kartoituksessa selvitetään mm. ryhtiä, lihastasapainoa ja nivelten liikkuvuuksia, jotka saattavat vaikuttaa harjoitteluusi ja tulokuntoosi.

Urheilijan terveystarkastuksen jälkeen saat palautteen terveydentilastasi ja tarvittaessa tarkastuksen perusteella suositeltavia ohjeita terveyden ylläpitämiseen ja harjoitteluun.

