

**ZALECENIA I WSKAZANIA OPRACOWANE PRZEZ LEKARZA MEDYCYNY SPOROWEJ
PRZYCHODNI ŻYCIE W NOWYM DWORZ MAZOWIECKIM**

ZALECENIA OGÓLNE

- Dzieci i młodzież powinny być aktywne przez średnio 60 minut dziennie, włączając w to umiarkowane lub intensywne ćwiczenia aerobowe.
- Każda osoba uprawiająca sport powinna raz do roku wykonywać badania u lekarza medycyny sportowej.

**PRZED ROZPOCZĘCIEM REGULARNYCH TRENINGÓW NALEŻY WYKONAĆ SZCZEGÓŁOWE
BADANIA LEKARSKIE U OSÓB U KTÓRYCH WYSTĄPIŁY:**

1. ból/dyskomfort/ciężar/ciasnota w klatce piersiowej związana z wysiłkiem,
2. niewyjaśnione omdlenie/stan przedomdleniowy,
3. nadmierna lub niewyjaśniona duszność/zmęczenie/kołatanie serca związane z wysiłkiem,
4. rozpoznany w przeszłości szmer nad sercem,
5. stwierdzone podwyższone ciśnienie tętnicze,
6. wcześniejsze ograniczenie/dyskwalifikacja z uprawiania sportu,
7. zalecana w przeszłości diagnostyka kardiologiczna,

ZALECENIA Z WYWIADU RODZINNEGO:

8. przedwczesna śmierć (nagła/niewyjaśniona) z przyczyn sercowo - naczyniowych, u co najmniej jednego krewnego przed 50 r.ż.,
9. niepełnosprawność z przyczyn sercowo -naczyniowych u bliskiego krewnego przed 50 r.ż.,
10. wywiad rodzinny w kierunku poważnych chorób serca: kardiomiopatii przerostowej, kardiomiopatii rozstrzeniowej, zespołu wydłużonego QT, innej kanałopatii, zespołu Marfana, istotnych klinicznie arytmii.

ZALECENIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA I TRENINGU

- Każdy trening powinien odbywać się w schemacie: faza rozgrzewki-15min, trening właściwy, faza potreningowa , ćwiczenia rozciągające 15 min.
- Przed, w trakcie i po wysiłku rekomendowane jest uzupełniania płynów, co najmniej 1,5–2 litrami niesłodzonych napojów w postaci wody mineralnej, herbaty owocowej/ziołowej. Na każdą dodatkową godzinę treningu należy zaplanować spożycie 400–800ml napojów. Ilość spożywanych płynów jest ściśle uzależniona od czynników środowiska, w których odbywa się wysiłek.
- Na 2-3 godziny przed zawodami sportowiec powinien wypić 500–600 ml płynów (5-10 ml/kg mc) (woda lub napój zawierający węglowodany).
- Po rozgrzewce, na 5-15 minut przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego, 200–250 ml wody lub napoju sportowego.
- W trakcie wysiłku nie powinno się przyjmować napojów hipertonicznych (>330 mOsm/L), tj.: soki owocowe, soki warzywne, mocno słodzone napoje.
- Zaleca się spożycie posiłku ok. 2 h przed wysiłkiem i ok. 3 h przed zawodami.
- Przy podejmowaniu wysiłków trwających powyżej 2 h zaleca się spożycie porcji napojów sportowych (150–200ml) lub małej przekąski węglowodanowej ok. 0,5h przed startem.
- 15–30 minut po zakończeniu wysiłku zawodnik powinien ukształtować nawyk picia napoju zawierającego węglowodany np. soku owocowego.
- W ciągu dwóch godzin po treningu należy spożyć posiłek bogaty w węglowodany.
- Zalecenia żywieniowe:
 1. Warzywa i owoce – 5 porcji dziennie.
 2. Produkty z pełnego ziarna zbóż i/lub rośliny strączkowe, i/lub ziemniaki, i/lub inne produkty zbożowe – podczas każdego głównego posiłku.
 3. Mleko lub produkty mleczne – 3 porcje, oraz mięso, ryby albo jaja – 1 porcja.
Zaleca się wybieranie między porcją mięsa, ryby, jaj, sera lub innych źródeł białka.
 4. Oleje, inne tłuszcze, orzechy – codziennie, w umiarkowanych ilościach.
- U dzieci suplementy diety poprawiająca aktywność fizyczną nie są zalecane.
- Kreatyna u dzieci nie jest zalecana.
- Wszelkie urazy sportowe narządu ruchu, szczególnie gdy towarzyszy im słyszalny trzask, obrzęk, krwiak powinny być dokładnie diagnozowane przed powrotem do sportu- USG/RTG/MRI.