



**PALIESIAUS**  
FIZINIO KRŪVIO TERAPIJOS  
**KLINIKA**

VILNIUS, 2019



# Pagrindinės klinikos veiklos kryptys:

---

- **Klinikinės programos:** viršsvoris, nutukimas, širdies - kraujagyslių ligos, II tipo diabetas, išsekimas
- **CARDIOTEST programa:** profesionalių medikų konsultacijos ir išsamūs tyrimai, atliekami sportininkams įprastų treniruočių metu. Ištyrus fizinio krūvio poveikį asmens organizmui, pateikiamos rekomendacijos tinkamoms apkrovoms treniruočių bei varžybų metu.
- **Pradžia - išsamus asmens ištyrimas.**



## Paliesiaus FKT klinikoje atliekame išsamų sportuojančio asmens ištyrimą:

---

- Kardiopulmoninį krūvio testą (spiro-veloergometriją), širdies echoskopiją, kūno sudėties analizę, manualinį raumenų testavimą, laikysenos vertinimą, pagal poreikį rekomenduojame kitus tyrimus.
- Įvertiname: organizmo būklę ir jo reakciją į fizinį krūvį; funkcinį pajėgumą; treniruočių efektyvumą.
- Nustatome: galimą fizinio krūvio riziką; sportinius rezultatus ribojančius veiksnius.



## Kodėl verta atlikti kardiopulmoninį krūvio mėginį (CPET)?

---

CPET - realaus gyvenimo testas, kurį atliekant matuojami širdies ir kraujagyslių sistemos (EKG, ŠSD, AKS), kvėpavimo funkcijos, fizinio pajėgumo (pvz.  $VO_2$ ) rodikliai. Dėl įvairių priežasčių judėjimas ir/ar gebėjimas atlikti darbą gali būti ribojimas.

Aplinkos faktoriai, mityba, psichoemocinė būklė, kvėpavimo, kraujotakos, neuroraumeninės ar sąnarių ligos - tai veiksniai turintys reikšmingą įtaką sportiniams rezultatams.





## Kodėl verta atlikti kardiopulmoninį krūvio mėginį (CPET)?

---

- Tiek sveikiems tiek sergantiems širdies, kvėpavimo sistemų įvertinimas ramybėje labai skiriasi nuo fizinio krūvio metu atlikto vertinimo. Fizinis pajėgumas yra vienas reikšmingiausių rodiklių, turinčių prognostinę vertę sveikatos būklei ir gyvenimo trukmei.
- Tyrimai atliekami dinaminio krūvio metu turi daug didesnę diagnostinę reikšmę nei ramybėje.
- Jei treniruojamas asmuo turi nusiskundimų dėl sveikatos, labai svarbu juos vertinti fizinio krūvio metu.





Atlikus šį testą, gydytojas gali įvertinti **kaip fizinio krūvio metu reaguoja širdies-kraujagyslių sistema, plaučiai ir griaučių skersaruožiai raumenys tu pačiu metu**.

---

- Įprastai šių organizmo sistemų tyrimai atliekami atskirai ir parodo tik konkretaus organo funkcinę būklę, neatspindi tarpusavio sąveikos. Kardiopulmoninis krūvio testas padeda žiūrėti į žmogaus kūną kaip vientisą sistemą, o ne atskirų organų rinkinį.
- CPET rezultatai turi prognostinę reikšmę, yra svarbus tiek diagnostikoje, tiek simptomo priežasties nustatymui.



## Bendros indikacijos CPET:

---

- Tolerancijos fiziniam krūviui įvertinimas (fizinį krūvį ribojančių veiksnių nustatymas ir fizinio pajėgumo įvertinimas);
- Objektyvus simptomų atirandančių ramybėje ar fizinio krūvio metu ištyrimas;
- Individualiai optimalaus fizinio krūvio paskyrimas;
- Treniruočių efektyvumo įvertinimas;





## Gydytojo konsultacijai nukreipti, jei yra simptomai:

---

- skausmas ar diskomfortas krūtinėje;
- dusulys ar oro trūkumo jausmas ramybėje/fizinio krūvio metu;
- naktinis dusulys, blauzdų ar kulkšnelių tinimas;
- skausmai apatinėse galūnėse fizinio krūvio metu;
- širdies plakimo jausmas, dažnas pulsas (>80 k/min) ramybėje;
- diagnozuotas širdies ūžesys;
- neįprastas nuovargis ar oro trūkumo jausmas įprastinėje kasdieninėje veikloje;
- **galvos svaigimo ir/ar alpimo epizodai;**
- kt...





## Gydytojo konsultacijai nukreipti, jei:

---

- amžius  $>40$  m (vyrai) ir  $\geq 55$  m (moterys);
- šeimos nariams ar artimiems giminaičiams buvo staigi mirtis, yra paveldimų ligų;
- padidintas kraujo spaudimas ( $>140/90$  mmHg);
- padidintas cholesterolio ar jo sudedamųjų dalių kiekis kraujyje;
- nejudrus gyvenimo būdas (fizinis aktyvumas  $<30$  min  $<3$  k/sav);
- asmuo rūko;
- yra nutukimas (KMI  $\geq 30$ );

# Ačiū už dėmesį!

---

