



Füsioterapeut Aivi Holtzbergi sõnul on põhjanaabrid oma tervisest palju teadlikumad kui meie.

dest kinni hoiab, pean tõusma istuli. See on kõhulihaste test.

Seejärel teen kätekõverdusi, mis on lihtne, sest põlved toetavad maha. Järgnevad kükitest, paindumus- ja hingamistest. Paindumustestiga mõõdetakse keha paindumust kolmes punktis: ölavöötmes, selgroos ja puusaliigestes.

Kui need kõik on sooritatud, saan väljaprintitud testide tulemused skaalal, kust on näha, kui hea, ideaalilähedane või -kaugel on mu füüsiline seisund. Saan endale ka individuaalse treenimisujuhise.

Spaahotelli paarstilt Anne Kallitilt kuulen, et Viikingi omanikel tekkis koormustesti mõte Soome eeskujul. Viikingis alustati nende testidega 2006. aastal.

“Eestlased imestavad tihti oma vererõhu jt näitajate üle,” räägib füsioterapeut Aivi Holtzberg. Rootsused

ja soomlased on tema sõnul oma tervisest palju teadlikumad.

“Nad pööravad tervisele rohkem tähelepanu,” lisab paarst.

EESTLANE EI HOOLI OMA TERVISEST

“Meie inimesed pole aastaid endal vererõhkugi mõõtnud,” nendib Aivi. “Siis selguvad siin ka üllatused.”

Viiking on seda testi pakunud pärnakatele asutuste kaupa. Mõnel pool tärkab huvi, teisel mitte. Lasteaiajuhatajad näiteks on olnud oma tervise seisundist väga huvitatud.

Paarst Anne Kallit loetleb: “Vastunäidustatud on nende testide sooritamise isheemia, infektsiooni, krooniliste südamehaiguste ja ägedate viiruste puhul.” Astmaatikul peab olema kaasas ravimipip.

Patsiendi kohta jääb info arvutisse. Nii tasub mõne aja

pärast uuesti tulla, et võrrelda, kuidas tervis on muutunud.

Saan lõpetuseks lisaks osteoporoosi uuringu, mida pole tervisepassi juurde ette nähtud, kuid mida võib lisaks paluda.

Siin on võimalik lasta teha ainult ergomeetertesti ning on ka juhtide tervisepass. Viimane on tervisepassi laiendatud variant, millesse kuuluvad täiendavalt EKG, jalapõhja arvutidiagnostika ja kardioloogi konsultatsioon.

“Siia tulles tuleb aega varuda,” rõhutab paarst. Testidele võib kuluda kuni paar kolm tundi. Aga ajakulu on teada saamist väärt.

See kõik on mõeldud neile, kes ei tegele tervisepordiga, kuid soovivad ülevaadet oma tervisest või alustada tervisepordi. Samuti tervisepordilastele, kes tahavad hinnata oma füüsilist vormi.

ANNIKA POLDRE

Tervise-uuringud meestele

21. sajandi alguses alustati Euroopas suurt terviseprojekti – meeste vananemise uuringut.

Tallinna Meeste-kliinikus väljatöötatud uuringupaketid võimaldavad inimestel saada ülevaadet oma tervisest ja selle olulisematest riskidest.

Võimalik on valida kolme erineva keerukusastmega uuringupaketi vahel: tervise üldtest, mis sisaldab peamisi analüüse ja teste ning arsti konsultatsiooni. Terviseaudit sisaldab lisaks üldtesti analüüsidele ka uuringuid ning südame koormustesti. Kokkuvõtteks saab patsient soovitusi tervise hoidmiseks ja ka ravisoovitusi.