



МЕДИЦИНА СПОРТА  
НА ВМА

# ПОВРАТАК У ТРЕНАЖ

**П**омерање граница људске издржљивости, која се годинама везивало само за врхунске спортисте, последњих деценија захватило је армије широм света. Глобална трка у наоружању захтева висококвалитетну технику, али и врхунски обученог војника. Како би побољшали физичке перформансе својих јединица и тражећи „формулу“ за универзалног војника, војске света годишње издвајају велике суме новца за различита истраживања у области спортске медицине.

После Другог светског рата Војномедицинска академија поседовала је више целина које су тежишно проучавале телесна напрезања војника. Но, током ратних збивања на простору бивше Југославије пажња је била на збрињавању повређених и оболе-

**Свакодневно ангажовање припадника Војске захтева поседовање изванредне физичке снаге и спретности. С обзиром на то да повреде које нису санирани на одговарајући начин могу оставити далекосежне последице, специјалисти спортске медицине саветима помажу пацијентима да на прави начин „ухвате корак“ са својом јединицом, како би се у пуној снази вратили задацима.**

лих, те се спортска медицина полако угасила.

– Последњих година систем улаже велике напоре да се медицина спорта врати у Министарство одбране и Војску Србије, како би била на располагању свим нашим припадницима – каже у разговору за магазин „Одбрана“ начелник Одељења за физиологију напора и дијететику на Институту за хигијену ВМА потпуковник др Никола Чикириз.

## Синдром претренираности

Према његовим речима, медицина спорта значајан је сегмент у војсци, јер војници, попут спортиста, трпе нестандартне напоре при извршењу свакодневних задатака. Наука, каже он, даје комплетну слику и правилну дијагностику, те стога струка увек мора да се консултује.

Колико су специјалисти те гране медицине важни, најбоље илуструје америчко истраживање из 2012. године, које је доказало да јединице у којима су запослени специјалисти медицине спорта имају до 40 одсто мање трошкове лечења.

– Људи који се баве медицином спорта знају да препознају повреду, тако да војника могу брзо и на одговарајући начин да врате у тренажни процес, али и да га посаветују око исхране и тренинга. Све то драстично смањује могућност поновног повређивања – објашњава улогу лекара спортске медицине потпуковник др Чикириз.

Такође напомиње да није редак случај да се припадник војске повре-

да Одељење за физиологију напора и дијететику постоји како би понудило одговоре на питања за која нико други нема решење.

Специјалисти спортске медицине, наводи потпуковник др Чикириз, увидом у комплетно стање саветима помажу пацијенту да на прави начин „ухвати корак” са својом јединицом, како би се у пуној снази вратио дневним задацима.

## Редовни прегледи спортиста

Закон о спорту Републике Србије, на ком се заснива и Правилник о спорту у Војсци Србије, предвиђа да свако ко се бави организованом фи-

зичком активношћу као такмичар, мора два пута годишње да обави спорско-медицински преглед.

Такви прегледи, тврди потпуковник др Чикириз, многоструко смањују непредвиђене догађаје, натежа и животну угрожавајућа стања, као што је изненадна срчана смрт спортиста, а која се могу десити у максималном напору.

Одељење за медицину спорта сваке године бележи раст броја пацијента, што не упућује на чињеницу да има више војних осигураника којима треба стручна помоћ у достизању жељене кондиције или нагли пораст броја војних спортиста, већ се све више људи одлучује да уз стручан надзор и на одговарајући начин

## РАЗЛИЧИТЕ ДУЖНОСТИ – РАЗЛИЧИТА ОПТЕРЕЂЕЊА

– Потребно је да се за сваког припадника Војске дефинише колика и каква оптерећења трпи на свакодневним задацима. Примера ради, тенкиста у рату неће дуго трчати, јер ако се то деси, то значи да је остао без тенка, што никако није добро. Но, он ће свакако имати статичка оптерећења у виду подизања терета, па се мора водити рачуна који ће вид тренинга бити за тенкисту најефикаснији – сматра пуковник др Чикириз, додајући да ни пилоти надзвучне авијације не би требало дуго да трче, већ да се баве кошарком, спортом који их „тера” да воде рачуна о просторној оријентацији и симетричности, активирајући им све екстремитете уз развијање експозивне снаге.

Пешадинци, наводи он, морају бити и издржљиви и брзи, док припадници специјалних и извиђачких јединица морају телесне перформансе подићи изнад стандардних нивоа да би у ратној ситуацији преживели иза непријатељских линија.

Имајући све то у виду, војни лекари који су посвећени спорској медицини постају све траженији специјалисти, чији савети беспрекорно слушају.

ди и заврши процес рехабилитације код ортопеда и физијатра, а затим да, услед жеље да се што пре врати у пређашњи кондициони статус и стигне колеге које нису правиле паузу у тренажу, превеликим напором изазове нову повреду или, можда и горе, добије синдром претренираности, који врло тешко могу препознати остали доктори.

– Реч је о синдрому хроничног менталног и физичког замора, услед ког припадник војске полако губи мотивацију. Осим тога, тај синдром може довести до појаве да оболели у једној дисциплини напредује, а да у свим осталим бележи лоше резултате. Таква ситуација ствара криву слику код претпостављених који почињу да сумњају да војник избегава одређене сегменте обуке, не слутећи да је реч о оболењу – каже он, додајући



Климатизациона комора

подиже своје физичке перформансе. Најчешћи пацијенти су им припадници Специјалне бригаде, „Кобри“, војне полиције и Гарде.

– Превентивни преглед омогућава нам да смањимо потенцијалне нежељене ефекте, јер спорт доводи тело до максималних напрезања. Ништа мањи напор није ни ангажовање војника, на пример, специјалних јединица или падобранаца – каже потпуковник др Чикириз, кроз чију ординацију пролазе припадници наше војске који на својим дужностима тело подврга-

## Нема чаробних штапића

– У спортској медицини сваки пацијент је другачији – има различита оптерећења и потребе, па не можемо применити неки универзални рецепт за све. Најчешће се сусрећемо с неправилним тренингом, који је неретко последица интензивног вежбања – објашњава потпуковник др Чи-

## ЖИВОТ НА КОНЦУ

Током каријере потпуковник др Чикириз сусрео се с многобројним случајевима, од којих му је најупечатљивија ситуација једне наше прослављене рукометашнице.

– После утакмице на којој је осетила сметње у грудима дошла је код нас на тест оптерећења. У осмом минуту опоравка, таман када сам мислио да прекинем тест, јавила се вентикларна тахикардија, стање када већ размишљате о употреби дефибрилатора. То значи да је могућност изненадне смрти на терену била огромна. На поликлиници смо установили да има фокални миокардитид, односно ограничену упалу срчаног мишића – сећа се потпуковник др Чикириз и каже да су терапија за то обољење мировање и узимање мултивитамина.

вају великим напорима, па од њега траже конкретне савете за побољшање перформанси како би остварили што боље резултате.

Међутим, чини се да је Одељење медицине спорта, баш као и остале гране медицине, највећег противника пронашло у интернету, односно доступним и неретко непотпуним информацијама које лаковернима омогућавају да буду „сами своји доктори“.

– Питање је колико људи који нису из медицинске струке могу да селектују те информације и да их на прави начин примене на себи. На то нису имуни ни припадници наших јединица. Они често, током индивидуалних тренинга, као и исхране, праве грешке из којих се касније тешко извлаче. Ми дијагностикујемо те пропусте и дајемо инструкције како да се спрече нека патолошка стања која би касније захтевала медикаментну терапију – наводи потпуковник др Чикириз, подсећајући да услед појединих болести професионална војна лица могу остати без посла у елитним јединицама.

кириз, додајући да и војни осигураници, у жељи да избегну терапију конвенционалне медицине, која подразумева мировање и касније, лаган повратак у тренаж, често помоћ траже код „костоломаца“, народних лекара, који им не могу помоћи, већ напротив, само погоршати стање.

Треба имати на уму, каже он, да се сваки проблем мора системски решити, јер нема чаробних штапића нити решења проблема једним „замахом руке“.

Једини пут до оздрављења јесте онај који је медицински испитан, који је годинама провераван и о чијим успесима сведоче хиљаде излечених пацијената, а који је у темељима струке ВМА и војног здравства.

Осим лечења на основу информација с интернета и код самозваних ортопеда, спортисти, рекреативци, али и војници неретко посежу за недозвољеним допинг средствима. Доктор Чикириз, који је члан Боди-билдинг, фитнес и аеробик савеза, председник Лекарске комисије Атлетског савеза Србије, члан комисија Цудо савеза и Олимпијског комитета, те



Потпуковник др Никола Чикириз

## ПОРАЖАВАЈУЋИ РЕЗУЛТАТИ

– У Пекингу су 2008. године радили истраживање на врхунским спортистима, с питањем да ли би користили недозвољена средства ако знају да ће после пет година умрети, али да ће им то омогућити да буду први на олимпијади. Чак 86 одсто њих је одговорило потврдно – каже потпуковник др Чикириз, напомињући да је професионални спорт захтева велика одрицања, а спортисти су спремни да плате високу цену како би стигли до најсјајнијих одличја.

Управног одбора антидопинг агенције Србије, врло добро зна колико се таква средства користе и до каквих трагичних последица могу довести.

– Не постоји никаква контрола тржишта допинг средстава. Људи их узимају неселективно и без икаквог знања о могућим последицама. Мало је оних који знају да, на пример, допинг средства могу довести до

карцинома јетре код младих – каже потпуковник др Чикириз и наглашава да се често сусреће и с неконтролисаним узимањем суплемената у количинама које премашују препоручене дневне дозе, што доводи до појаве камена у бубрегу или песка у бешици.

## Спортска дијагностика

Војници и војни спортисти који реше да поверење укажу лекарима, а не Гуглу и „костоломцу“, врло лако могу доћи до исправних и проверених савета. После упута лекара опште праксе и заказивања прегледа на Одељењу, пацијент с резултатима крвне слике и налаза урина долази на преглед. Најпре се раде антропометријска мерења, висина и тежина, а затим пацијент бос и у доњем вешу стаје на вагу за телесни састав.

– Вага мери унутарћелијску и ванћелијску телесну воду, као и њен распоред у организму. На основу тога добијамо податак да ли се пацијент правилно хидрира или не, а можемо сазнати и да ли једе превише сланог, сухо-

меснатог и слаткиша. Осим тога, вага показује и мишићну масу и количину масног ткива, те како је оно распоређено по сегментима, односно на рукама, ногама и трупцу – каже Чикириз, додајући да све то даје информације о боди-индексу и о базалном метаболизму пацијента.

Такви подаци, истиче он, могу помоћи дијететичарима у састављању персонализованог јеловника, који ће, уз одговарајућу физичку активност, сигурно дати жељене резултате.

Осим специјализоване ваге, Одељење поседује и лактат аналајзер –

стом можемо да видимо како функционише његово срце, плућа и периферна циркулација мишића, а све то представља тело у покрету – каже потпуковник др Чикириз, нагласивши да ако постоји проблем у максималном оптерећењу, лекари знају како да реагују правовремено и спрече настанак патологије или да, уколико евидентирају патологију, даље лече пацијента на другим поликлиникама.

С поносом истиче да је Војномедицинска академија једна од ретких установа у Европи која има климатизациону комору у којој се реализују

## ЛЕЊОСТ КАО ЦИВИЛИЗАЦИЈСКА ДИЈАГНОЗА

У Србији, али и у свету, бележи се пораст здравствених проблема код деце који се јављају као последица недовољног кретања. Крива кичма, равна стопала, мањак кондиције и вишак килограма, све су чешће дијагнозе.

– На годишњем нивоу многе државе издвајају милијарде долара за лечење последица некретања. А једини лек јесте превенција. Најбоље време да се покренемо и бавимо физичком активношћу јесте сада и данас – каже потпуковник Чикириз, који сматра да су базични спортови попут атлетике и борилачких вештина савршен избор чак и за најмлађе.



Вага за телесни састав



Лакшај аналајзер

апарат који мери млечну киселину приликом оптерећења. Уз његову помоћ добија се податак да ли се пацијент брзо замара уколико је тестиран у максималном напору.

– Центар нашег кабинета јесте спироергометар, то јест уређај на коме спроводимо максималне тестове оптерећења. Док кардиолози тестирају срце у „нормалним“ условима, ми га тестирамо до крајње границе. Реч је о напорима у којима долази до сужења свести. Врло је битно да пацијента у лабораторијским условима ставимо у максимално оптерећење. С гасним анализама и са стрес те-

различита испитивања.

– Комора има могућност стварања температурних услова од  $-50$  до  $+50$  Целзијусових степени, као и симулирање кретања и влажности ваздуха. Користи се и за тестирање својстава нове

униформе, а у будућности се планира њена употреба за припрему спортиста или војника који одлазе у другачије климатске услове – објашњава потпуковник др Чикириз и додаје да је комора опремљена најсавременијим системом који у реалном времену контролише унутрашњу температуру телу.

Одељење спортске медицине у потпуности користи све капацитете ВМА. Било какав проблем који се код пацијента препозна испитују колеге с осталих кабинета ради стварања комплетне слике здравственог стања пацијента у најкраћем року. ■

Мирјана КРСТОВИЋ  
Снимио Томислав РАДОСАВЉЕВИЋ