

Testid näitavad, kui terve oled

Tervisepass annab infot tervislikust seisundist. Sellega koos saab endale isikliku treenimisjuhise.

Aja peetud südamenädal viis kindlasti paljude tähelepanu kas või mõneks ajaks südame tervisele.

Ega me mõtle oma südamele, kui sellega on kõik korras. Tervisenädalate üks eesmärke ongi juhtida tähelepanu tervisele siis, kui enda teada on kõik veel korras, või ka siis, kui juba miski tunda annab.

Enamasti perearst oma pat-sienti südant kontrollima ei saada, kui inimene midagi ei kaeba. Kui aga tekib kahtlus, et ehk on südamel midagi viga? Mida siis teha, kui perearst arvab, et kõik on hästi? Või kui polegi midagi kurta, ent tahaks lihtsalt teada, kas südamega ikka on kõik korras? Omapäi, ilma saatekirjata südamearsti juurde ei pääse. Üks võimalus on sel juhul teha koormustest, mida näiteks Pärnus saab teha spaa-hotellis Viiking.

KÕIGEPEALT ANKEET JA INFO

Kõigepealt võtab mind vastu vanemõde Mare Oidekivi, kelle juures täidan ankeedi ja saan lugeda infot koormustesti kohta. Telefonitsi on mind aegsasti ette hoiatatud, et söömisest-joomisest peab olema möödas kaks tundi. Sama kaua tuleks enne testi vältida suitsetamist, kohvi ja koolajooke.

Testi ei saa sooritada alkoholi tarbinuna või pohmeluses, sest siis tekib südame rütmihäirete oht. Testi ei tehta sellele, kes on külmetunud või muidu haige või alles hakkab paranema. Era-

kordselt väsinud inimene ei sobi samuti tervist testimata, sest see võib põhjustada ebanormaalset pulsireaktsiooni. Veel ei tehta koormustesti sellele, kellel vererõhk liiga kõrge.

Saan teada, et testi väljatruki võrreldakse minu seisundit samaealiste ja sama-sooliste eurooplastega dr Svartsi ja dr Reinboldi võrdlusmaterjalide alusel. Võrdluse tulemusena hinnatakse mu seisundit skaalal 1–7 (halb kuni suurepärase). Tulemuse põhjal koostatakse mulle sobiv tervisespordi programm.

Annan vereanalüüsi ning saan kohe teada oma veresuhkru, kolesterooli ja triglütseriidide taseme.

Suundun järgmisele kor-rusele ruumi, kus asuvad reas veloergomeetrid. Siin ootab mind füsioterapeut Aivi Holtzberg, kelle juhendamisel toimubki kogu testimine.

Istun veloergomeetrile – jalgrattale, mis ei vii edasi. Aivi kinnitab mu keha külge südame lähedusse kolm iminappa, mis on ühendatud arvutiga.

JALGRATAST SÕTKUMA

Kui ergomeeter on mulle sobivale kõrgusele seatud, hakkab väntama. Pean alustuseks saavutama tabloole numbri 40 ning hoidma tempot 40–50 vahel. Pärast sellist algsoojendust tuleb tõsta tempot, et tablool püsiks number 70 ja 80 vahel.

Testi ajal suurendab Aivi sõidutakistust kolmes astmes.



Ergomeetertesti tehes selgub üldine füüsiline tase.

Mina pean tempot hoidma. Laual on tabel, kus kirjas raskusastmed: eriti kerge, kerge, natuke raske, raske, väga raske ja eriti raske.

Pulsisageduse mõõtja minu rindkerel fikseerib koormuse suurenedes pulsi muutumist, printer prindib välja südame tööd peegeldava EKG. Kokku kestab selle testi sooritamine 12 minutit.

Kõige raskemaks osutub tempo taas ülesvedamine, kui olen sellel korral liialt langeda lasknud. Minu jaoks

muutub pedaalide sõtkumine kergest natuke raskeks ja siis raskeks. Lõpp paneb tugevasti hingama ning nahk läheb soojaks.

Testis jälgitakse, kui kiiresti ja kui kõrgele tõuseb pulss koormuse lisandumisel.

JÕUDLUSTESTID

Edasi läheb lõbusamaks – meenub kooli võimlemistund, kui tuleb sooritada lihasjõudlustestid. Heitnud selili matile, kus Aivi mul pahkluu-