

MINI SIMPOZIJUM NOVI TRENDOWI U MEDICINI SPORTA (55 GODINA RADA KATEDRE ZA MEDICINU SPORTA NA MEDICINSKOM FAKULTETU UNIVERZITETA U BEOGRADU)

*Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet
Institut za medicinsku fiziologiju, Katedra za medicinu sporta*

ISTORIJAT KATEDRE MEDICINE SPORTA NA MEDICINSKOM FAKULTETU UNIVERZITETA U BEOGRADU

Sanja Mazić

DOI: 10.5937/53_SNM25045M

Katedra za medicinu sporta na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Beogradu ima dugu i značajnu tradiciju u oblasti nastave, naučno-istraživačkog rada i praktične primene znanja iz medicine sporta i predstavlja značajan segment razvoja ove medicinske discipline u Srbiji i širem regionu. Njeni počeci vezuju se za sredinu XX veka, kada je u okviru nastave fiziologije i higijene započeto sistematsko proučavanje uticaja fizičke aktivnosti na zdravlje. Zvanično formiranje Katedre medicini sporta, 1970. godine omogućilo je sistematski i akademski zasnovan pristup u ovoj široko multidisciplinarnoj oblasti koja objedinjuje preventivnu medicinu, fiziologiju, kliničku medicinu i sportske nauke.

Tokom decenija, Katedra je razvijala nastavne programe usmerene na studente osnovnih studija medicine, studente master i doktorskih studija, kao i studente medicinske specijalizacije, uvodeći savremena znanja o fiziološkim mehanizmima adaptacije organizma, sportskoj kardiologiji, sportskoj ishrani i suplementaciji, antidoping regulativi, psihološkim aspektima sporta, znanjima iz biomehanike i kineziologije u cilju prevencije i lečenja povreda povezanih sa sportom i fizičkim opterećenjem, rehabilitacijom i ponovnim povratkom u trenažni režim sportista. Posebna pažnja posvećuje se ulozi fizičke aktivnosti i vežbanja u prevenciji i terapiji hroničnih nezaraznih bolesti u okviru nastave koja obuhvata teorijski rad, praktične vežbe i klinički rad sa pacijentima. Do danas je više od 250 lekara uspešno završilo specijalizaciju iz ove oblasti, čime je stvorena široka mreža stručnjaka koji svoja znanja primenjuju u kliničkim centrima, institutima za rehabilitaciju, sportskim savezima, nacionalnim timovima i u oblasti javnog zdravlja. Osim pomenutih programa, Katedra je organizovala i brojne edukacije, kroz koje je prošlo na stotine zdravstvenih radnika različitih profila.

Danas Katedra za medicinu sporta predstavlja vodeći akademski i stručni centar, koji ostaje posvećen svojoj misiji – edukaciji, naučnim istraživanjima i praktičnoj primeni znanja iz oblasti promocije zdravih životnih stilova, prevencije bolesti i integracije fizičke aktivnosti i vežbanja u sve nivoje zdravstvene zaštite kroz povezivanje nastave, nauke i prakse.

Ključne reči: medicina sporta, Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu, istorijat

*Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet
Institut za medicinsku fiziologiju, Katedra za medicinu sporta*

POGLED U BUDUĆNOST, PRAVCI RAZVOJA SPORTSKE NAUKE I EDUKACIJE NA KATEDRI ZA MEDICINU SPORTA

Marina Delić

DOI: 10.5937/53_SNM25045D

Sportska medicina i sportske nauke u svetu poslednjih godina doživljavaju dinamične promene. Te promene su vođene povećanim zahtevom vrhunskim sportistima za maksimalne performanse na takmičenju, promenama životnog stila u smislu prevencije hroničnih nezaraznih bolesti (HNB), većim brojem fizički aktivnih pojedinaca svih uzrasta, ubrzanim razvojem tehnologije, razvojem mentalnog zdravlja, digitalizacijom zdravstvene zaštite i sve većim razumevanjem važnosti individualnog pristupa sportistima – kako profesionalnim, tako i rekreativcima. U mnogim zemljama, sportska medicina se izučava kao postdiplomska specijalizacija (npr. u SAD i Australiji), dok evropski modeli sve češće uključuju integrisane module u okviru osnovnih i master studija medicine ili sporta. Ovi kurikulumi imaju za cilj da obrazuje stručnjake koji su osposobljeni da prepoznaju, leče i preveniraju sportske povrede, prate oporavak sportista i primene savremene metode rehabilitacije i dijagnostike, individualno doziraju vežbanje kao prevenciju i terapiju HNB.

Imajući na umu upravo da budućnost sportske medicine zahteva multidisciplinarni pristup, gde zajedno deluju lekari specijalisti sportske medicine, fizikalne medicine, pedijatri, ortopedi, ali i fizioterapeuti, sportski psiholozi, nutricionisti, treneri i analitičari podataka, Katedre za medicinu sporta medicinskog fakulteta u Beogradu poseban fokus stavlja na integraciju savremenih naučnih saznanja, novih tehnologija i interdisciplinarnog pristupa u nastavni proces i istraživački rad. Naša Katedra prati sve pravce edukacije u sportskim naukama kroz nekoliko nivoa studija: izbornim predmetima na IOS medicini, Master akademskim studijama Fizička aktivnost, zdravlje i terapija vežbanjem i doktorskim akademskim studijama modul primenjena istraživanja u medicini sporta i motornim veštinama, specijalizaciji iz medicine sporta i kontinuiranim edukacijama lekara i sestara. U Srbiji kurikulum na svim nivoima se razvija u skladu sa savremenim

međunarodnim standardima i omogućava visok kvalitet obrazovanja i doprinosi bezbednom i efikasnom bavljenju fizičkom aktivnošću na svim nivoima. Poseban akcenat stavlja se na praktičnu obuku, rad u multidisciplinarnim timovima, kao i na razvoj veština u oblasti istraživanja, primene medicine zasnovane na dokazima, kao i razvoj digitalnih tehnologija, telemedicine, individualizacije pristupa pacijentima i sportistima.

Ključne reči: sportska medicina, razvoj, edukacija, budućnost, Medicinski fakultet u Beogradu

Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet
KBC „Dragiša Mišović“, Klinika za hirurgiju

PRIMERI IZ PRAKSE, ISKUSTVA TIMSKOG LEKARA SA VELIKIH TAKMIČENJA

Dragan Radovanović

DOI: 10.5937/53_SNM25046R

Rad timskog lekara na velikim sportskim takmičenjima predstavlja izuzetan profesionalni izazov koji zahteva kombinaciju medicinskog znanja, poznavanje specifičnosti sporta i sportskih regulativa, posedovanje organizacionih sposobnosti i spremnosti za donošenje brzih odluka u uslovima visokog pritiska. Uloga lekara nije ograničena samo na lečenje povreda, već obuhvata prevenciju, praćenje zdravstvenog stanja sportista, primenu najsavremenijih dijagnostičkih, terapijskih, rehabilitacionih procedura, edukaciju kao i prepoznavanje psiholoških opterećenja i pružanje psihološke podrške u trenucima kada su fizički i mentalni zahtevi najveći.

Timski lekar rukovodi i koordinira timom lekara, specijalista različitih oblasti medicine, fizioterapeuta i kondicionih trenera, i ima ključnu ulogu u komunikaciji sa zdravstvenim ustanovama, sportskim savezima, trenerima i stručnim rukovodstvima timova i reprezentacija.

Njegova najprioritetnija uloga je rad na prevenciji, koja podrazumeva organizaciju sprovođenja specifičnih sportsko-medicinskih pregleda, praćenje zdravstvenog statusa i identifikaciju faktora rizika za zdravlje i povrede i njihovo uklanjanje. Ima ključnu ulogu u edukaciji sportista o značaju pravilne ishrane, hidratacije, oporavka i poštovanju higijenskih mera. Ne treba zaboraviti ni ključnu ulogu u primeni antidoping i etičkog kodeksa. Odgovoran je za blagovremeno prepoznavanje povreda i oboljenja, sprovođenje adekvatne dijagnostike i lečenja, sprovođenje hitnih medicinskih intervencija na terenu. Istovremeno, prati trenažno opterećenje sportista i u saradnji sa trenerima i kondicionim stručnjacima prilagođava program rada individualnim zdravstvenim potrebama. U donošenju odluke povratka u sport posle povrede, timski lekar blisko sarađuje sa timom lekara, fizioterapeuta i trenera koji su učestvovali u lečenju i oporavku.

Zbog svega navedenog, neophodno je da aktivno prati savremene medicinske smernice i primenjuje najnovija naučna saznanja u oblasti sportske medicine.

Zaključak je da iskustvo timskog lekara na velikim

takmičenjima prevazilazi domen klasične medicine. Ono podrazumeva multidisciplinarni pristup, adaptivnost i sposobnost delovanja u dinamičnim uslovima. Sveukupno posmatrano, timski lekar nije samo „čuvar zdravlja“ sportista, već i integralni deo sportskog kolektiva, čija je uloga presudna u očuvanju zdravlja, prevenciji povreda i postizanju maksimalnih sportskih rezultata.

Ključne reči: sportska medicina, timski lekar, velika takmičenja, prevencija povreda

Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet
KBC „Dragiša Mišović“, Klinika za internu medicinu

TEMA U FOKUSU: “EXERCISE IS MEDICINE”, VEŽBANJE KAO TERAPIJA

Jelena Suzić Lazić

DOI: 10.5937/53_SNM25046S

Program Exercise is Medicine (EIM) je globalna zdravstvena inicijativa koja promoviše sistematsko uključivanje fizičke aktivnosti u kliničku praksu radi prevencije i lečenja hroničnih nezaraznih bolesti. Fizička aktivnost kao terapijski modalitet se propisuje individualno, kontrolisano i u skladu sa medicinskim standardima, analogno farmakološkom ili nutritivnom tretmanu.

Doziranje fizičke aktivnosti se strukturira prema FITT principu: *frekvencija* (optimalan broj sesija nedeljno), *intenzitet* (prema procentu $VO_2\max$, srčane frekvencije, subjektivne skale zamora), *trajanje* i *tip*. Efikasnost primene ovog programa je dokazana u kardiovaskularnim oboljenjima (poboljšanje hemodinamike i snižavanje rizika od komplikacija), kod dijabetesa tipa 2 i metaboličkog sindroma (povećava osetljivost na insulin i poboljšava metaboličku kontrolu), u lečenju gojaznosti (doprinosi redukciji masne mase i optimizaciji telesne kompozicije), kod mišićno-skeletnih oboljenja (poboljšava se pokretljivost i smanjuje rizik od padova), za onkološke bolesnike (smanjenje umora i poboljšanje funkcionalnog kapaciteta), dok se u oblasti mentalnog zdravlja beleže pozitivni efekti kod depresije, anksioznosti i kognitivnih poremećaja.

EIM je na dokazima zasnovana, ekonomski isplativa i integrisana strategiju koja fizičku aktivnost pozicionira kao precizan, personalizovan i delotvoran terapijski alat koji dopunjuje ili smanjuje potrebu za farmakološkom terapijom. Integracija propisivanja fizičke aktivnosti u zdravstvene sisteme ima potencijal da transformiše paradigme prevencije i lečenja, unapređujući zdravlje pojedinca i populacije.

Ključne reči: Exercise is Medicine, fizička aktivnost, FITT princip, hronične nezarazne bolesti, prevencija, terapija