

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