



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



REKOMENDĀCIJAS ĢIMENES ĀRSTIEM UN CITU SPECIALITĀŠU ĀRSTIEM FIZISKO AKTIVITĀŠU UN TO SLODZES INTENSITĀTES NOTEIKŠANAI IZGLĪTOJAMIEM DAŽĀDU VESELĪBAS TRAUCĒJUMU GADĪJUMOS

Dr. Med. Sandra Rozenštoka

Latvijas Sporta medicīnas asociācijas prezidente
RSU Sporta ārstu rezidentūras programmas vadītāja
Bērnu jaunatnes basketbola skola RĪGA sporta ārste
SPORTA LABORATORIJAS KLĪNIKAS vadītāja

Rekomendāciju izstrādes darba grupa

Darba grupas vadītāja: sporta ārste Dr. Med. Sandra Rozenštoka, LSMA

Darba grupas locekļi:

- ģimenes ārsts dr. Jevgeņijs Bondins, LĢĀA
- ģimenes ārste dr. Līga Kozlovskā, LLĢĀA
- pediatre dr. Alla Silova, LPA
- fizioterapeite Endija Atava – Čudare, LFA

Rekomendācijas ir apstiprinājuši

- 5 deleģētie Latvijas sporta skolotāji, kuri agrīni tika iesaistīti darba grupā
- Metodiskās vadības institūcija ģimenes medicīnā
- Metodiskās vadības institūcija bērnu psihiatrijā un pediatrijā
- Latvijas sporta skolotāju asociācija
- Valsts izglītības attīstības aģentūra
- Veselības ministrija

Rekomendāciju mērķis

- veicināt izglītojamo iesaisti fiziskajās aktivitātēs mācību priekšmetā Sports un veselība;
- izveidot zinātniski pamatotu un praktisku pieeju izglītojamo fiziskās aktivitātes dozēšanai, ņemot vērā bērna veselības stāvokli, funkcionālo stāvokli un individuālos veselības riskus;
- nodrošināt vienotu, zinātniski pamatotu un praksē pielietojamu ārstu pieeju rekomendācijās izglītojamo fiziskās aktivitātes izvērtēšanai un dozēšanai, ņemot vērā bērna vai pusaudža veselības stāvokli, funkcionālo stāvokli, organisma funkcionālās spējas un individuālos veselības riskus;
- veicināt vienotu pieeju iekļaujamai informācijai ārstu rekomendāciju izziņā fiziskai slodzei izglītojamiem izglītības iestādēm.

Rekomendācijas **neatceļ nepieciešamību individuāli plānot slodzi**, bet sniedz strukturētu atbalstu ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem, lai kopā ar izglītības iestāžu sporta skolotājiem nodrošinātu drošu, efektīvu un veselību stiprinošu fizisko aktivitāšu pieeju izglītojamiem ar dažādiem veselības traucējumiem

Izmantotā literatūra un vadlīnijas

- PVO vadlīnijas fiziskai aktivitātei un mazkustīgai uzvedībai, 2020
- PVO vadlīnijas fiziskai aktivitātei un mazkustīgai uzvedībai bērniem un pusaudžiem 5 – 17 gadu vecumā: pierādījumu kopsavilkums, 2020
- Fiziskā aktivitāte bērniem ar hroniskām slimībām: pārskats un praktiskie ieteikumi, West SL et al., 2019
- Fiziskās aktivitātes vadlīnijas bērniem ar sirds slimību, Shah SS et al., 2023
- Starptautiskās pediatrijas un pusaudžu diabēta biedrības Klīniskās prakses saskaņotās vadlīnijas 2022: Fiziskā slodze bērniem un pusaudžiem ar diabētu, Adolfsson P et al., 2022
- Starptautiskās pediatrikās onkoloģijas fiziskās slodzes vadlīnijas, Wirz A et al., 2021
- Fiziskā slodze kā medicīna mentālo un vielu lietošanas slimību gadījumos: Neiropsihiatrisko un kognitīvo iznākumu ieguvumu metaanalīze, Ashdown-Franks G et al., 2020
- Slodzes ieteikumi bērniem ar hronisku nieru slimību, Nejati P et al., 2019
- Fiziskā aktivitāte un dalība sportā bērniem un pusaudžiem ar dažāda veida mazspēju, Dubon ME et al., 2023
- Daudzi citi literatūras avoti

Izveidota funkcionālai pieejai fiziskās slodzes noteikšanai

- Veselības stāvoklis un diagnoze pēc Starptautiskā slimību klasifikatora SSK-10
- Organisma funkcionālais novērtējums
- Veselības stāvokļa funkcionālās grupas
- Fiziskās slodzes intensitātes noteikšana, izmantojot sirdsdarbības frekvences procentus no maksimālās vērtības (SF%), un funkcionālus novērtējumus
- Valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugi mācību priekšmetā Sports un veselība un sasniedzamie rezultāti, beidzot 3., 6. un 9. klasi
- Valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugi mācību priekšmetā Sports un veselība un sasniedzamie rezultāti
- Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi
- Brīdinājuma simptomi fiziskās slodzes pārtraukšanai

Organisma funkcionālā stāvokļa novērtējums ārsta praksē

Bērna organisma funkcionālais stāvoklis tiek vērtēts pēc:

- slimības vai traumas klīnisko simptomu smaguma un stabilitātes
- slimības fāzes un ilguma
- slodzes tolerances, organisma darbaspējām un fiziskajām spējām
- orgānu sistēmu funkcionālā stāvokļa
- organisma adaptācijas spējām fiziskai slodzei
- terapijas ietekmes
- uzvedības drošības, spējas sadarboties un ievērot noteikumus
- motivācijas, uzmanības noturības
- drošības riskiem fiziskās slodzes laikā

Šis princips attiecas uz somatisko slimību, psihisko slimību, iedzimtu patoloģiju un traumu gadījumiem

Organisma funkcionālais stāvoklis

- **Stabils funkcionālais stāvoklis:** viegli simptomi viegli vai kompensēti, nav akūta slimības stāvokļa, stabila slimības gaita, laba vai apmierinoša slodzes tolerance, labas vai apmierinošas organisma darbības, adaptācijas spējas fiziskai slodzei un fiziskās spējas, droša uzvedība, bērnam pašam drošas kustības, spēja sadarboties un noturēt uzmanību, zemi drošības riski dalībai mācību priekšmeta Sports un veselība stundā. Atļauta pilna vai gandrīz pilna dalība tajās, ieteicamas aerobas aktivitātes, spēles, dejas, fiziskai slodzei ir pozitīva ietekme uz veselības stāvokli.
- **Dalēji ierobežots funkcionālais stāvoklis:** vidēji smagi jeb izteiktāki simptomi, bet kontrolējami, ātrāks nogurums, apmierinoša vai pazemināta slodzes tolerance, apmierinošas vai pazeminātas organisma darbības, adaptācijas spējas fiziskai slodzei un fiziskās spējas, psihiskās veselības ziņā var būt trauksme un vai uzmanības svārstības. Fiziskās slodzes plānošanā dalībai mācību priekšmeta Sports un veselība stundā nepieciešama struktūra, paredzamība un plānošana, atļauta vidējas intensitātes fiziskā slodze, ritmiski vingrojumi, var būt nepieciešami individuāli vingrojumi, jānodrošina kustību drošība.
- **Nozīmīgi ierobežots funkcionālais stāvoklis:** izteikti slimības simptomi, zema slodzes tolerance, zemas organisma darbības, adaptācijas spējas fiziskai slodzei un fiziskās spējas, funkcionāls deficīts, ierobežota spēja sadarboties, iespējams, pastāv uzvedības vai drošības riski dalībai mācību priekšmetā Sports un veselība. Ieteicama ārstnieciska, dozēta, individuāla fiziskā slodze, bez sacensību elementiem ar mērķi uzlabot bērna pašsajūtu un fizioloģiskos un psihiskos regulācijas procesus organismā, palielināt kustību pieredzi, atvieglot ikdienu un sevis apkalpošanu un uzlabot drošību.

Vispārējās likumsakarības fiziskās slodzes organizēšanai mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Slimības akūtajā fāzē vai paainājuma laikā izglītojamais ārstējas mājās vai stacionārā un slodze ir kontrindicēta
- Pirms atgriešanās izglītības iestādē ārsts novērtē atgriešanās kritērijus mācību priekšmetā Sports un veselība: stabils veselības stāvoklis, nav sūdzību, akūtu simptomu, normāla temperatūra, adekvāta ūdens un uztura uzņemšana, orgānu sistēmas funkcija atbilstoši slimības veidam
- Ilgstoša slimība, mazkustība un jebkāda fiziskas slodzes ierobežošana izraisa vispārējās fiziskās sagatavotības samazināšanos, tostarp izturības, muskuļu spēka, kustību koordinācijas un slodzes tolerances pasliktināšanos
- **Hronisku un organismu būtiski ietekmējošu slimību gadījumā slodze jāplāno individuāli**
- Smagas invaliditātes, nestabila veselības stāvokļa gadījumā ar augstu risku fiziskā slodzē ārsts un, ja nepieciešams, multidisciplinārs ārstu konsīlijs var pieņemt lēmumu par individuāli piemērotu fizisko slodzi un noteikti pielāgotu mācību saturu un sasniedzamiem rezultātiem ierobežojot fizisko slodzi

Atgriešanās principi mācību priekšmetā Sports un veselība

- Pēc vieglas vai vidēji smagas akūtas slimības jānodrošina pakāpeniska atgriešanās pie fiziskās slodzes:
 - pirmās 3 dienas zemas intensitātes fiziskā slodze,
 - 4. - 6. diena vidējas intensitātes fiziskā slodze,
 - no 7. dienas pilna dalība stundā, ja pašsajūta ir laba un neparādās jaunas sūdzības.
- Pēc smagas slimības, hospitalizācijas, izteiktas organisma vispārējo un funkcionālo spēju samazināšanās - atgriešanās mācību priekšmeta Sports un veselība stundās notiek ilgākā laika periodā:
 - 1. nedēļa ļoti zemas intensitātes slodze,
 - 2. nedēļa zemas intensitātes slodze,
 - 3. nedēļa vidējas intensitātes slodze,
 - no 4. nedēļas: pilna dalība stundā, ja veselības stāvoklis ir stabils.
- Vispirms ieteicams palielināt slodzes ilgumu, pēc tam pakāpeniski paaugstināt slodzes intensitāti.

Galvenā principa shēma ārstu rekomendāciju noteikšanai fiziskai aktivitātei izglītjoamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Diagnoze

Funkcionālā
izmeklēšana

Veselības
funkcionālā
grupa

Sports un veselība
stundas slodzes
pielāgošana

Shēma ārstu rekomendāciju noteikšanai fiziskai aktivitātei izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Veselības notikums / Diagnoze → Ārsta konsultācija



Medicīniskā novērtēšana: Veselības stāvoklis; Diagnoze; Slimības simptomi



Funkcionālā klīniskā novērtēšana: Slimības fāze; Klīniskā stabilitāte; Nepieciešamā papildus izmeklēšana; Organisma funkcionālās spējas; Slodzes tolerance; Ārstēšanas efekts



Veselības funkcionālās grupas piešķiršana: Pamata grupa; Sagatavošanas grupa; Speciālā grupa (stabils vai ierobežots funkcionālais stāvoklis; pilna vai ierobežota dalība mācību priekšmeta Sports un veselība stundās)



Ārsta izziņas izglītības iestādei



Rekomendāciju īstenošana mācību priekšmeta Sports un veselība stundās:
Sporta skolotājs pielāgo uzdevumus un to intensitāti, ilgumu un nosaka dalību sacensībās

Mācību priekšmeta Sporta un veselības moduļi

1. Pamatkustības – pārvietošanās: 1.1. iešana, soļošana 1.2. skriešana – sprints 1.3. skriešana – vid. dist. 1.4. skriešana – garās dist. 1.5. skriešana ar virz. maiņu 1.6. skriešana ar temp maiņu 1.7. skriešana pa dažādu reljefu un segumu,	2. Pamatkustības - šķēršļu pārvēršana: 2.1. lēkšana: 2.1.1. vertikāli lēcieni 2.1.2. horizontāli lēcieni 2.1.3. lēcienu kombinācijas 2.2. līšana 2.3. kāpšana 2.4. rāpšanās 2.5. velšanās	3. Pamatkustības - priekšmetu pārvietošana: 3.1. mešana 3.2. ripināšana 3.3. tveršana 3.4. grūšana 3.5. sitieni pa priekšmetu 3.6. bumbas vadīšana 3.7. piespēlēšana 3.8. servēšana, 3.9. speršana	4. Kustību rotaļas, spēles: 4.1. sporta spēles: basketbols, volejbols, citas 4.2. sporta spēļu elementi / vingrojumi 4.3. sporta spēles ar atviegl. vai mainītiem noteikumiem 4.4. vienspēles: badmintons, galda teniss, diska golfs, citas	5. Dejas, ritmiskās komb ar mūzikas pavadījumu: 5.1. deju pamatsoļi un satvērieni: gājiens, polka, citi 5.2. daž. stilu atsev. deju soļi 5.3. daž. deju stilu figūras pāros 5.4. dejas dažādā ritmā 5.5. ritmiski vingrojumi individuāli bez priekšmeta,
6. Piedzīvojumu aktivit.: 6.1. pārvietošanās ar apvidus shēmu pazīstamā un labi pārrēdamā apvidū 6.2. pārvietošanās pa dažādu reljefu ar tempa maiņu 6.3. orientēšanās ar karti zināmā apkārtnē vidē 6.4. orientēšanās nezin. vidē 6.5. došanās pārgājienos 6.6. tūrisma tehniku pielietošana 6.7. šķēršļu dabā pārvēršana ar palīdzību,	7. Pašaizsardzība: 7.1. velšanās 7.2. dažāda veida kūleņi 7.3. grupēšanās 7.4. drošas paš aizsardzības stājas ieņemšana 7.5. drošas paš aizsardzības pārvietošanās izpildīšana 7.6. atbrīvošanās no pretinieka tvērieniem un metieniem 7.7. aizsargāšanās pret roku un kāju sitieniem,	8. Veselība: 8.1. regulāra iesaistīšanās fiziskajās aktivitātēs 8.2. iesildīšanās, atsildīšanās 8.3. stiepšanās vingrojumi 8.4. kustību koordinācijas vingrojumu izpildīšana 8.5. daudzveidīgu vingr. veselībai izpildīšana, tai skaitā stājas uzlabošanai 8.6. daudzveidīgu vingr. izpildīšana fizisko spēju attīst. 8.7. variēšana ar slodzes intensitāti,	9. Drošība: 9.1. bīstamu situāciju paredzēšana, darboj. sporta spēļu un vienspēļu ving. 9.2. risku sportā, uz ūdens un to iesp. seku atpazīšana 9.3. risku sabiedriskās vietās un to iespēj. seku atpazīšana 9.4. drošu lēmumu sportā un ikdienā pieņemšana 9.5. atbildības par savu un citu drošību un veselības saglabāšanā uzņemšanās 9.6. pirmās palīdzības sn. ...	

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Ļoti zema intensitāte: <50% no maksimālās sirdsdarbības frekvences (SFmax) vai Runas testā var brīvi runāt pilnos teikumos bez piepūles.
- Raksturojums: atjaunojoša, terapeitiska slodze, piemērota akūtā perioda beigās, pēc smagas slimības, hronisku slimību paasinājuma laikā vai adaptācijas fāzē.
- Ilgums: sāukumā 5–10 min, iespējams pakāpeniski pagarināt līdz 15 min.
- Fiziskās slodzes piemēri:
 - soļošana telpās lēnā tempā, soļošana uz vietas 1-5 min.
 - elpošanas vingrojumi guļus un sēdus - diafragmālā elpošana, ieelpa 3 – 4 sek., izelpa 4 – 6 sek.,
 - vingrojumi guļus pozīcijā, neliela apjoma iespējamās aktīvas kustības: pleci, rokas, kakls, ceļi, potītes,
 - muskuļu stiepšanās vingrojumi bez sāpēm,
 - līdzsvara vingrojumi ar atbalstu, piemēram, vertikalizācija,
 - Stāvēšana, turoties uz vienas kājas pie sienas.
- Piezīme: Nav sacensību elementu, nav slodzes intensitātes pieauguma.

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Zema intensitāte: 50–64% S_{fmax} vai Runas testā var brīvi runāt un elpošana nedaudz padziļināta.
- Raksturojums: pamata adaptācijas slodze pēc slimības, lielākajai daļai hronisku slimību ikdienā.
- Ilgums: slodze pakāpeniski tiek pagarināta 10 → 20 → 30 min.
- Fiziskās slodzes piemēri:
 - stundas sākumā jāveic iesildīšanās, stundas pamata daļā soļošana ārā vai sporta zālē, nūjošana, peldēšana, līšana, kāpšana, priekšmetu pārvietošana (bumbas, konusi),
 - elpošanas vingrojumi, stiepšanās vingrojumi lielajām muskuļu grupām 10 – 20 sek. katrs,
 - koordinācijas un līdzsvara vingrojumi 20 - 30 sek. katrs,
 - vingrojumi bez un ar maziem priekšmetiem (bumbiņas, lentas),
 - individuāli veikti sporta spēļu elementi (piespēles bez sacensības), vienspēļu elementi,
 - dažādu stilu un ritma atsevišķi deju soļi, stundas beigās jāveic atsildīšanās.
- Piezīme: Nav sacensību elementu.

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Vidēja intensitāte: 65–80% S_{fmax} vai Runas testā var runāt, bet ne dziedāt.
- Raksturojums: veselību uzlabojoša, funkcionāli attīstoša slodze, piemērota lielākajai daļai izglītojamo ar stabilu veselības stāvokli.
- Ilgums: pakāpeniski tiek pagarināts 20 → 30 → 40 min.
- Fiziskās slodzes piemēri:
 - stundas sākumā jāveic iesildīšanās, stundas pamata daļā soļošana, skriešana ar tempa un virziena maiņu, nūjošana, peldēšana, riteņbraukšana,
 - šķēršļu pārvarēšana, vingrojumi ar pretestību (ar gumijām, mazo inventāru),
 - spēka vingrojumi ar savu ķermeņa svaru (pietupieni vai izklupieni 2×10, balstā guļus 2×20 sek., piepumpēšanās ceļos 2×8, citi vingrojumi)
 - vingrojumi ar mazo aprīkojumu,
 - kustību rotaļas, sporta spēļu elementi bez sacensības, vienspēļu elementi,
 - dažādu stilu un ritma atsevišķi deju soļi, stundas beigās jāveic atsildīšanās.
- Piezīme: Nav sacensību elementu, ja jāveic maksimālas intensitātes fiziska slodze.

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Augsta intensitāte: $\geq 80-100\%$ Sfmax vai Runas testā ir grūti runāt vai tas nav iespējams.
- Raksturojums: augsta slodze ar maksimālu fizisku piepūli. Atļauta pilnvērtīga dalība stundā bez ierobežojumiem.
- Fiziskās slodzes piemēri:
 - sprinta skrējieni,
 - sporta spēles (futbols, basketbols u.c.),
 - intervālu treniņi,
 - maksimālas jaudas lēcieni,
 - metieni,
 - testi ar laika kontroli.

Grupu aprakstā tiek ievērots princips:

jo zemāka funkcionālā kapacitāte → jo vairāk paredzamu kustību, kontrolētas intensitātes un mazāk kontakta, strauju tempu maiņu un neprognozējamu situāciju.

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

- Ārsts, norādot Veselības stāvokļa funkcionālo grupu, dod norādījumus skolotājam par slodzes ieteikumiem un ierobežojumiem.
- Veselības funkcionālās grupas ir saistāmas ar SSK-10 slimību klasifikatoru, mācību priekšmeta Sports un veselība moduļiem, fiziskās slodzes vadlīnijām un rekomendācijām atgriežoties pēc slimības un slodzes intensitāti.
- Katra SSK-10 slimību grupa ir sasaistīta ar iespējamām Veselības stāvokļa funkcionālajām grupām, ir skaidri kritēriji ārstam un ieteikumi sporta skolotājam, kuram nav jāzina diagnoze.

1. PAMATA GRUPA bez medicīniskiem slodzes ierobežojumiem: izglītojamie ar labu, stabilu veselības stāvokli, bez hroniskām slimībām

1.1. Pamata grupa – augsta / vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance

- Raksturojums: nav akūtas vai hroniskas slimības, ir stabils organisma funkcionālais stāvoklis, normāla sirds asinsvadu sistēmas, elpošanas sistēmas un balsta kustību aparāta funkcija, laba vispārējā fiziskā sagatavotība, funkcionālajos, fiziskajos testos atbilst vecuma normām.
- Slodze: atļauta visa slodzes intensitāšu amplitūda (no zemas līdz augstai), pilnvērtīga dalība sporta stundās.
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: visi.
- Sacensības: atļauta dalība

1.2. Pamata grupa – zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance

- Raksturojums: nav akūtas slimības, pēc atveseļošanās no akūtas viegli noritošas slimības, var būt labi ārstēta hroniska slimība remisijā, stabils organisma funkcionālais stāvoklis, ir zema vispārējā fiziskā sagatavotība, nepietiekama fizisko spēju (spēka, ātruma, izturības, lokanības, veiklības vai kustību koordinācijas) attīstība, iespējams mazkustīgs dzīvesveids.
- Slodze: jāuzsāk ar zemu slodzes intensitāti, pagarinot veiktās slodzes laiku, pakāpeniski un dozēti to palielinot līdz vidējai un vēlāk augstas intensitātes fiziskai slodzei.
- Pedagoģiskā nozīme: praksē šī grupa ir ļoti izplatīta, fiziskai slodzei nav medicīnisku ierobežojumu, bet nepieciešama slodzes pakāpeniska palielināšana: sākumā slodzes ilgumā, pēc tam slodzes intensitātē.
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: 1.1, 1.3, 1.5-1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2-4.7; 5.1–5.6; 6.1-6.3, 6.5, 6.9; 7.4-7.6; 8; 9.
- Sacensības: ierobežota dalība sporta sacensībās atbilstoši organisma funkcionālajām spējām.

2. SAGATAVOŠANAS GRUPA ar pagaidu vai vidējiem medicīniskiem ierobežojumiem: izglītojamie atveseļošanās periodā, ar hronisku slimību, noritošu ar viegliem simptomiem, daļēji stabils organisma funkcionālais stāvoklis, stāvoklis pēc traumas

2.1. Sagatavošanas grupa – augsta / vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance

- Raksturojums: atveseļošanās pēc akūtas vai hroniskas slimības ar viegliem simptomiem vai medik. ārstēšanas uzsākšanu, ir daļēji ierobežots organisma funkcionālais stāvoklis, ir pietiekami laba vai augsta vispārējā fiziskā sagatavotība, funkcionālie rādītāji tuvu normai vai normas robežās.
- Slodze: sākotnēji zema slodzes intensitāte, kuru atbilstoši spējām pakāpeniski palielina līdz vidējai, atsevišķi uzdevumi augstā intensitātē.
- Pedagoģiskā nozīme: izglītojamie ievēro slodzes vadlīnijas, lai pakāpeniski atgrieztos sportā, netiek plānota ilgstoša augstas intensitātes fiziska slodze.
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: 1.1, 1.3, 1.5-1.8, 1.9.4–1.9.7, 1.10; 2.1.1–2.1.2, 2.2–2.4; 3; 4.2-4.7; 5.1–5.6, 5.8, 5.9; 6.1, 6.2, 6.5, 6.7, 6.9; 7.1, 7.4-7.7; 8; 9.
- Sacensības: ierobežota dalība sporta sacensībās, bez maksimālās slodzes intensitātes.

2.2. Sagatavošanas grupa – zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance

- Raksturojums: ilgstoša hroniska slimība ar vidēji smagu gaitu un terapija, daļēji ierobežots organisma funkcionālais stāvoklis, izteikts nogurums, samazināta vispārējā fiziskā sagatavotība, samazināta slodzes tolerance, vāji attīstītas vai samazinātas fiziskās spējas
- Slodze: ļoti zemas intensitātes slodze, pēc adaptācijas perioda var sekot slodzes intensitātes pieaugums uz zemas vai vidējas intensitātes slodzi.
- Pedagoģiskā nozīme: izglītojamie ievēro slodzes vadlīnijas, lai pakāpeniski uzlabotu slodzes tolerance un dzīves kvalitāti, nepieciešama cieša sadarbība ar ārstējošo ārstu, ja nepieciešams, ar sporta ārstu individuāli piemērotas slodzes rekomendāciju saņemšanai, ar fizioterapeitu vingrojumu izpildes apmācībai, savukārt sporta skolotājam nepieciešams veikt mācību priekšmeta Sports un veselība moduļu pielāgošanu.
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: 1.1, 1.6, 1.7, 1.9.4, 1.9.7, 1.10; 2.2, 2.3, 2.5; 3.1–3.7; 4.3-4.6; 5.1, 5.5, 5.6, 5.8; 6.1; 8.1–8.8; 9.
- Sacensības: nav atļauts

3. SPECIĀLĀ GRUPA ar pastāvīgiem medicīniskiem ierobežojumiem: izglītojamie ar hroniskām, retām vai kompleksām slimībām vai pēc smagām traumām ar nopietnām sekām, nozīmīgi ierobežots organisma funkcionālais stāvoklis.

3.1. Speciālā grupa – mēreni slodzes ierobežojumi

- Raksturojums: hroniska slimība ar daļēji kontrolētu gaitu, nozīmīgi ierobežots organisma funkcionālais stāvoklis, bet saglabāta mobilitāte.
- Slodze: ļoti zemas intensitātes slodze, mainās ar zemas (daļēji vidējas) intensitātes slodzi, individuāli vingrojumi un galda spēles.
- Pedagoģiskā nozīme: uzdevumu un vingrojumu izpildi var integrēt sporta stundā ar diferencētu uzdevumu un mācību priekšmeta Sports un veselība moduļu pielāgošanu
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: 1.1, 1.9.7, 1.10; 2.2, 2.3; 3.1–3.3, 3.5, 3.6; 4.3, 4.6; 5.1, 5.5, 5.8; 6.1; 8.1–8.8; 9.
- Sacensības: nav atļauts

3.2. Speciālā grupa – nozīmīgi slodzes ierobežojumi

- Raksturojums: smaga hroniska slimība, stāvoklis pēc smagas traumas ar komplikācijām, būtiski kardiopulmonāli, neiroloģiski vai ortopēdiski ierobežojumi, nozīmīgi ierobežots organisma funkcionālais stāvoklis.
- Slodze: ļoti zemas intensitātes fiziska slodze, terapeitiska un uz drošību orientēta slodze, galda spēles,
- Pedagoģiskā nozīme: uzsvars uz kustību saglabāšanu un piedalīšanos, nevis sportisku sniegumu
- Atļautie mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: 1.1; 2.2; 3.1-3.3; 4.6; 5.5, 5.8; 8.1–8.5; 9.
- Sacensības: nav atļauts

Universālie principi visiem SSK-10 kodiem

- Fiziskās slodzes rekomendācijas nav atkarīgas no diagnozes nosaukuma vai koda
- Rekomendācijas vienmēr ir atkarīgas no slimības klīnikas un organisma funkcionālām spējām, ārstēšanas posma, slimības vai traumas sekām un riska faktoriem.
- Sekojoši viena un tā pati SSK-10 diagnoze var atbilst vairākām Veselības stāvokļa funkcionālajām grupām.
- **Rekomendācijas ir sastādītas, bērnam atgriežoties izglītības iestādē pēc slimības vai traumas**

Slimības statuss (jebkurš SSK-10)	Veselības stāvokļa funkcionālā grupa
Nav slimības, vesels bērns	1.1
Akūta slimība ar drudzi, sāpēm, sistēmisku reakciju	Fizisko slodzi neveic
Atveseļošanās fāze 1.-2. nedēļa	1.2 → 1.1 vai 2.2 → 2.1
Hroniska slimība stabilā remisijā	1.2
Hroniska slimība ar viegliem funkcionāliem ierobežojumiem	2.1
Hroniska slimība ar būtiskiem ierobežojumiem	2.2 vai 3.1
Smaga hroniska slimība (iespējams, ar paaugstinātu veselības risku)	3.2 vai fizisko slodzi neveic

Brīdinājuma simptomi fiziskās slodzes pārtraukšanai

Izglītības iestādes mācību priekšmeta Sports un veselība stundu laikā fiziskā slodze nekavējoties jāpārtrauc, ja rodas brīdinoši simptomi, piemēram:

- sāpes krūtīs slodzes laikā,
- gandrīz ģībšana vai neizskaidrojama ģībšana,
- nesamērīgs elpas trūkums, smaga aizdusa,
- sirdsklauves vai aritmija, kas saistītas ar reiboni,
- jauni neiroloģiski simptomi,
- izteikts nogurums, kas nepāriet ar atpūtu,
- progresējošas muskuļu un skeleta sāpes, kas liecina par akūtu traumu.

Ja rodas šādi vai citi nozīmīgi simptomi, sporta skolotājs, izvērtējot situāciju, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību vai aicina apmeklēt ģimenes ārstu medicīniskai pārbaudei.

Veselības traucējumu iedalījums Veselības stāvokļa funkcionālajās grupās izglītības iestādes mācību priekšmetam Sports un veselība atbilstoši SSK-10 diagnožu klasifikatoram

PAMATA GRUPA		SAGATAVOŠANAS GRUPA		SPECIĀLĀ GRUPA	
Augsta / vidēja fiziskā sagatavotība	Zema fiziskā sagatavotība	Augsta / vidēja fiziskā sagatavotība	Zema fiziskā sagatavotība	Mēreni slodzes ierobežojumi	Nozīmīgi slodzes ierobežojumi
I. A00–B99 Infekcijas un parazitāras slimības					
A00–A09 Zarnu infekcijas					
A50–A60 Seksuāli transmisīvās infekcijas					
A69.2 Laima slimība bez atlieku simptomiem		A69.2 Laima slimība ar atlieku simptomiem		A69.2 Neuroborelioze	
		A80–A89 CNS vīrusinfekcija		A80–A89 CNS vīrusinfekcija ar nozīmīgiem atlieku simptomiem	
B00-B02 Herpes simplex, Vējbakas un Herpes zoster					
B05, B06 Masalas, masaliņas					

Prakses piemēri

1. piemērs: Atgriešanās izglītības iestādē pēc akūta faringīta pārslimošanas

- Diagnoze: Akūts faringīts. J02.

Ārsta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa
- Piezīme: Zema – vidēja slodzes intensitāte 1 nedēļu

Prakses piemēri

Ārsta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa
- Piezīme: Zema – vidēja slodzes intensitāte 1 nedēļu

Sporta skolotāja rīcība, kad saņemta izziņa no ārsta

- Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi: visi, ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance.
- atļautie moduļi, ja ir zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance: 1.1, 1.3, 1.5-1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2-4.7; 5.1–5.6; 6.1-6.3, 6.5, 6.9; 7.4-7.6; 8; 9.
- Vienu nedēļu tiek ievērotas Vispārējās likumsakarības fiziskās slodzes organizēšanai izglītības iestādē sporta stundās. Pēc vienas nedēļas, ja izglītojamais jūtas labi, izglītajmais atgriežas pilnvērtīgā sporta nodarbībā.
- Skolotāja piesardzības pasākumi: sūdzību gadījumā samazināt fiziskās slodzes intensitāti.
- Skolotāja informētība: ievērot brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Prakses piemēri

- **2. piemērs: Atgriešanās izglītības iestādē pēc potītes lūzuma**
- Diagnoze: Potītes lūzums. S82.
- **Ārsta izziņa izglītības iestādei**
- Veselības funkcionālā grupa: Sagatavošanas grupa
- Piezīme: Zema–vidēja slodzes intensitāte 4 nedēļas

Prakses piemēri

Ārsta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Sagatavošanas grupa
- Piezīme: Zema–vidēja slodzes intensitāte 4 nedēļas

Sporta skolotāja rīcība, kad saņemta izziņa no ārsta

- Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:
 - atļautie moduļi, ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance: 1.1, 1.3, 1.5-1.8, 1.9.4–1.9.7, 1.10; 2.1.1–2.1.2, 2.2–2.4; 3; 4.2-4.7; 5.1–5.6, 5.8, 5.9; 6.1, 6.2, 6.5, 6.7, 6.9; 7.1, 7.4-7.7; 8; 9.
 - atļautie moduļi, ja ir zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance: 1.1, 1.6, 1.7, 1.9.4, 1.9.2.7, 1.10; 2.2, 2.3, 2.5; 3.1–3.7; 4.3-4.6; 5.1, 5.5, 5.6, 5.8; 6.1; 8.1–8.8; 9.
- Četras nedēļas tiek ievērotas Vispārējās likumsakarības fiziskās slodzes organizēšanai izglītības iestādes sporta stundās. Pēc četrām nedēļām, ja izglītojamais jūtas labi, izglītojamais atgriežas pilnvērtīgā sporta nodarbībā, bet sūdzību vai simptomu gadījumā atgriešanās laiku pagarina.
- Skolotāja piesardzības pasākumi: sūdzību gadījumā samazināt fiziskās slodzes intensitāti.
- Skolotāja informētība: ievērot brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Prakses piemēri

3. piemērs: Bērns ar astmu

- Diagnoze: Kontrolēta astma. J45

Ārsta funkcionālais novērtējums:

- Nav simptomu miera stāvoklī
- Iespējami viegli fiziskās slodzes izraisīti simptomi
- Kontrolēta astma, stabils stāvoklis, regulāra inhalatora lietošana
- Laba vispārēja fiziskās slodzes tolerance
- Nav nesenu paasinājumu

Ārsta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa
- Piezīme: nepieciešamības gadījumā lieto inhalatoru; ja rodas elpošanas simptomi, nepieciešama īsa atpūta

Veselības traucējumu iedalījums Veselības stāvokļa funkcionālajās grupās izglītības iestādes mācību priekšmetam Sports un veselība atbilstoši SSK-10 diagnožu klasifikatoram

PAMATA GRUPA		SAGATAVOŠANAS GRUPA		SPECIĀLĀ GRUPA	
Augsta / vidēja fiziskā sagatavotība	Zema fiziskā sagatavotība	Augsta / vidēja fiziskā sagatavotība	Zema fiziskā sagatavotība	Mēreni slodzes ierobežojumi	Nozīmīgi sl. ierobežojumi
X. J00-J99 Elpošanas sistēmas slimības					
J00–J06 Nazofaringīts (iesnas), Sinusīts, Faringīts, Tonsilīts, ...					
J10 Gripa, ko izraisījis sezon. vīruss		J10 Sezonāla gripa, ar atlieku simpt.			
J12-J18 Pneimonija bez atlieku simpt.		J12-J18 Pneimonija ar atlieku simpt.			
J20-J22 Bronhīts, Bronhiolīts bez simpt		J20-J22 Bronhīts ar atlieku simpt.			
		J40–J42 Hronisks bronhīts, remisija		J43–J44 Emfizēma, HOPS (reti)	
J45 Bronhiāla astma, kontrolēta, bez simptomiem, nav slodzes izraisīta (bronhokonstrikcija)		J45 Bronhiāla astma, daļēji kontrolēta, epizodiski simptomi vai ir slodzes izraisīta bronhokonstrikcija)		J45-J46 Bronhiāla astma, nekontrolēta; Astmatisks stāvoklis	

Prakses piemēri

Ārsta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa
- Piezīme: nepieciešamības gadījumā lieto inhalatoru; ja rodas elpošanas simptomi, nepieciešama īsa atpūta

Sporta skolotāja rīcība, kad saņemta izziņa no ārsta

- Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:
 - visi, ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance.
 - atļautie moduļi: 1.1, 1.3, 1.5-1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2-4.7; 5.1–5.6; 6.1-6.3, 6.5, 6.9; 7.4-7.6; 8; 9, ja ir zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance.
- Skolotāja piesardzības pasākumi: atļaut īsu pauzi, ja rodas elpošanas diskomforts, un nodrošināt piekļuvi inhalatoram, ja bērns norāda, ka tas ir nepieciešams.
- Skolotāja informētība: ievērot brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Prakses piemēri

4. piemērs: ledzimta sirds slimība (pēc ķirurģiskas korekcijas)

- Pacients: 13 gadus vecs izglītojamais
- Diagnoze: Stāvoklis pēc agrā bērnībā labota sirds kambaru starpsienas defekta. Q21.0.

Pašreizējais klīniskais stāvoklis:

- Ķirurģiska korekcija veikta 2 gadu vecumā
- Normāla sirds asinsvadu sistēmas funkcionalitāte
- Normāla slodzes tolerance
- Nav simptomu vai aritmijas fiziskās aktivitātes laikā
- Regulāras kardioloģiskas pārbaudes

Funkcionālais novērtējums

Slimības fāze - stabila

Klīniskā stabilitāte - laba

Simptomi - nav

Slodzes tolerance - normāla

Drošības risks - zems

Ārsta izsniegta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa. Piezīme: nav

Prakses piemēri

Ārsta izsniegta izziņa izglītības iestādei

- Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa. Piezīme: nav

Sporta skolotāja rīcība, kad saņemta izziņa no ārsta

- Sporta un fiziskās aktivitātes moduļi:
 - visi, ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance.
 - atļautie moduļi: 1.1, 1.3, 1.5-1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2-4.7; 5.1–5.6; 6.1-6.3, 6.5, 6.9; 7.4-7.6; 8; 9, ja ir zema fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance.
- Skolotāja informētība: ievērot brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Paldies par uzmanību!

Mēs esam gatavi turpmākai sadarbībai un rekomendāciju lietošanas apmācībai un skaidrošanai.

Veiksmīgu sadarbību!

Rekomendāciju autori:

Dr. Med. Sandra Rozenštoka: 26557425; sandra@sportlab.lv

dr. Jevgeņijs Bondins

dr. Līga Kozlovskā

dr. Alla Silova

Endija Atava – Čudare