



SPORTSKO MEDICINSKA TORBA

A. Stošić¹, I. Vidović², M. Stilinović³, B. Maričević⁴

¹Klinika za dječju ortopediju KBC Rijeka,

²DZ Centar, Zagreb,

³ambulantna opće medicine Zagreb,

⁴fzt. DZ Rijeka

SAŽETAK

U sustavu sportskih natjecanja važna je uloga sportskog liječnika i fizioterapeuta. Neophodno je da oni kao zdravstveni djelatnici budu upoznati sa sadržajem sportskomedicinske opreme. Sportskomedicinska torba je važan i neizostavan dio sportskomedicinske opreme. Jednako kao što je bitno poznavati postavke proizašle iz dosadašnjeg iskustva, a vezane uz korištenje sportskomedicinske torbe, toliko je važno poznavati što sve ulazi u njezin sadržaj. Instrumenti, sanitetski materijal, ostali neophodni pribor, toaletni pribor i lista neophodnih lijekova trebali bi biti osnova sadržaja svake sportskomedicinske torbe koju sportski liječnik i fizioterapeut u skladu sa svojim nadležnostima dopunjuju prema vlastitom iskustvu, ali i vezano uz specifičnost pojedinog sporta.

Ključne riječi: sportskomedicinska oprema, sportski liječnik, fizioterapeut, sportskomedicinska torba)

SUMMARY

In sports competition system the role of a sports physician and a physiotherapist is rather significant. It is essential that they should as health-care workers be well acquainted with the contents of sports and medical equipment. The so called sporting-medical handbag is an essential and unavoidable part of that equipment. It is crucial for him/her to be familiar with the precepts that have arisen from the experience thus far in connection with the equipment use, but it is just as important to be aware of what makes it. The basic contents of each sporting-medical handbag that a doctor or a therapist takes with him/her according to his competence ought to be: instruments, sanitary utensils, the rest of indispensable material, a list of most necessary medication and a toilet set. Naturally each of them may extend or supplement the contents in accordance with his/her personal experience and the needs of any specific kind of sport in particular.

Key words: sporting-medical equipment, sports physician, physiotherapist, sporting-medical handbag

UVOD

U općem sustavu natjecanja sportaša poznata je činjenica da je nazočnost zdravstvenih djelatnika neophodna i nezaobilazna. Liječnik i fizioterapeut, iako različitih odgovornosti, podjednako sudjeluju u radu sa sportašima, odnosno sa cijelim sportskim timovima.

Liječnik i fizioterapeut zajednički djeluju u sportskim klubovima i društvima, zajednički organiziraju i obavljaju zdravstvenu djelatnost, od sustavnih pregleda, preko rada u ambulantama do organizacije zdravstvenog zbrinjavanja sportaša na sportskom terenu (dvorani) za vrijeme treninga i natjecanja.

Svaka medicinska specijalnost nastoji, koliko je to moguće, imati sustav i standarde svoje medicinske opreme. To je osobito važno u hitnoj medicini i u specijalnostima koje zahtijevaju rad na terenu. Kako u sportskoj medicini organizacija zbrinjavanja sportaša na sportskim borilištima predstavlja važan segment, neophodno je odrediti standarde potrebne medicinske opreme.

U procesu standardizacije neophodno je imati osnovni predložak, tj. standardiziranu osnovu koju je moguće dalje dopunjavati i dograđivati, koliko vezano uz specifičnost samoga sporta, toliko i uz osobne potrebe.

Upravo smo zbog toga izradili listu osnovne, a time i obavezne sportskomedicinske opreme koja ulazi u sastav sportskomedicinske torbe, prilagođene prvenstveno većem dijelu dvoranskih sportova (košarke, rukometa, odbojke...) uz napomenu da za ostale sportove istu treba dopuniti i izmijeniti s obzirom na specifičnosti samoga sporta (npr. alpsko skijanje, vođeni sportovi...).

SPORTSKOMEDICINSKA TORBA KAO NEIZOSTAVAN DIO SPORTSKOMEDICINSKE OPREME

Sportskomedicinska torba važan je i neizostavan dio sportskomedicinske opreme. Na osnovu našeg dugogodišnjeg iskustva u radu sa sportašima moramo istaknuti nekoliko važnih postavki koje su vezane uz sportskomedicinsku torbu i njezino korištenje:

- neophodna je stalna i vrlo uska suradnja sportskog liječnika i fizioterapeuta, pri čemu sve lijekove ordinira isključivo liječnik, a ampulirane obavezno osobno aplicira;
- sportsko medicinsku torbu dužan je čuvati i održavati fizioterapeut, a nadopunjavati je u dogovoru sa sportskim liječnikom, uz provjere sadržaja barem svaka 2-4 tjedna;
- prije putovanja izvan mjesta boravka fizioterapeut je obavezan u dogovoru sa sportskim liječnikom provjeriti sadržaj sportskomedicinske torbe;
- vrstu i količinu lijekova, kao i njihov rok trajanja obavezno provjerava liječnik, te ih prema tome i zamjenjuje novima, barem svakih 6 mjeseci (odnosno prema roku trajanja);
- bilo bi dobro da i liječnik i fizioterapeut imaju svaki svoju sportsko medicinsku torbu, te da na taj način imaju zajedno sve što je neophodno;
- u praksi se pokazalo važnim da se torba fizioterapeuta svakodnevno nalazi u sportskoj dvorani (terenu) zaključana s ostalim sportskim rekvizitima, ka-

ko bi se njome moglo koristiti i u slučajevima prve pomoći za vrijeme ili izvan vremena treninga. Napominjemo da u toj torbi nema ampuliranih lijekova koje može ordinirati i aplicirati isključivo liječnik.

- sportskomedicinske torbe trebale bi imati što više pregrada i pretinaca, a time i fizički odvojenih prostora, izrađenih iz tvrdog i otpornog materijala, a sve u cilju što bržeg i učinkovitijeg snalaženja u hitnim situacijama. Također, sportskomedicinska torba bi trebala obavezno imati i naramenice kako bi se olakšalo nošenje i ostalih dijelova sportskomedicinske i ostale sportske opreme na putovanjima (zdravstveni djelatnici su pratnja tijekom kondicionih priprema, na putovanjima, turnirima...);
- ne zaboraviti barem jednu od torbi tijekom putovanja držati uz igrače (u zrakoplovu, autobusu,...);
- pratiti specifične potrebe ekipe za sanitetskim materijalom i lijekovima, "afinitetima" prema nekoj medicinskoj potrepštini i nadopunjavati sukladno navedenom, ali uvijek nastojati svojim stručnim autoritetom promicati one koji su medicinski najopravdaniji;
- pratiti novosti u proizvodnji i prodaji medicinske opreme kako bi se sadržaj sportskomedicinske torbe nadopunjavao funkcionalnijim i učinkovitijim potrepštinama;
- važno je voditi evidenciju medicinskih intervencija i utrošenog materijala;
- sadržaje iz sportskomedicinske torbe mogu izdavati samo liječnik i fizioterapeut, te oni ne smiju nikako dozvoljavati igračima da uzimaju potrepštine po svom laičkom izboru;
- na osnovu vlastitog iskustva sportskomedicinsku torbu sportski liječnik može dopunjavati i individualno prema potrebama uočenim u praksi ("individualizirati je") koristeći sredstva i lijekove čiju učinkovitost najbolje poznaje;
- nikada dovoljno provjera i kontrola!;
- stečeno iskustvo i znanje prenašati na mlađe kolege koji dolaze u klub i navikavati ih stalnoj skrbi o sportsko medicinskoj torbi

SADRŽAJ SPORTSKO MEDICINSKE TORBE

1. Instrumenti:

- škare (ravne, zavinute, "grube")
- skalpeli (sterilni)
- običan džepni nož (ili britvica)
- specijalni rezači za bandaže
- držalice (pincete), anatomska i kirurška
- hvataljke: Peanove (ravna i zavinuta), Kocher-ova
- plastične šprice (5, 10, 20 ml) i pripadajuće (paziti na Luer/standard!) sterilne igle
- slušalice (fonendoskop) i tlakomjer i eventualno neurološki čekić
- "mini" sterilni set za malu kirurgiju (iglodržač, pinceta, atraumatska kirurška igla (sa niti za šivanje), sterilne gaze, tupferi);
- sustav za davanje infuzijskih otopina

2. Sanitetski materijal:

- *Zavojni* (smotuljak vate, razne veličine gaza najbolje u sterilnom pojedinačnom pakovanju, razne veličine zavoja mul i kaliko, te najmanje 4-6 komada raznih dužina i širina elastičnih zavoja, elastične mrežice, barem jedna trokutasta marama);
- *Udlage* (imobilizacijske /zračne; Krammer - u pričuvi/, metalne ili sl. udlage za šaku/prste);
- *Ortoze* (barem za koljeno, gležanj, ev. lakat - ovisno o sportu);
- *Flasteri* (raznih dimenzija po nekoliko komada, najbolje u jednoj kutiji/pakovanju i ev. u smotuljku za rezanje po potrebi, steri-strip", razne tvornički pripravljeni podmetače za zaštitu od žuljeva/kurjih očiju);
- standardni materijal za *bandažu* (spužvasti podmetač, »undertape« i flaster, »tape« raznih veličina);
- *Rukavice* (nekoliko pari jednokratnih i barem jedan par sterilnih);
- *Toplomjer* (klasični stakleni i "brzi", kožni, orijentacijski)
- gumena poveska /venska po Bier-u/;
- špatule (za pregled usne šupljine);
- "Samoljepljivi spray";

3. "Toaletni" pribor:

- sapun, toaletni papir, higijenske maramice odnosno papirnati brisači, štapići za uši, mali ručnik za zdravstvenog djelatnika, češalj, ogledalce;

4. Ostali neophodni pribor (može i kao dodatak uz sportskomedicinsku torbu):

- led (najbolje u specijalnom spremniku) ili umjetni pripravci za trenutnu uporabu uz sprej za rashlađivanje);
- kompletan set bočica za napitke tijekom utakmice (individualno);
- komplet ručnika (ev. dva po igraču) tijekom utakmice;
- komadići spužve, gumeni podlošci, povišenja za pete i sl. - dodaci za sportsku obuču;
- džepna baterijska svjetiljka;
- vezice za tenisice,
- otvarač za boce/limenke,
- kreda, papir i olovka ("flomaster"), ako je moguće i štoperica i zviždaljka, a po potrebi sporta i rekviziti za pumpanje lopte i dr.
- U dvorani/klubu jedna pokretna, najbolje sklopljiva nosila, kanta za smeće, brisač za parket;

5. Lijekovi:

- *Antibiotici*: 1-2 pakovanja širokog spektra, npr. cefalosporinski ili kombinacija amoksicilina i klavulanske kiseline, Sinersul tbl., ev. i Azitromicin tbl. (ukoliko netko prima određeni antibiotik, imati dozu sa sobom);
- *Lokalni anestetik*: (lidokain, prokain ili sl.) u obliku ampula (nekoliko kom.) i masti;
- *Analgoantipiretici*: (Andol, Aspirin barem 20-tak tbl.);
- *Analgetici/Antireumatici* (paracetamol, ketoprofen, ibuprofen i/ili diklofenak u ampulama, peroralnim

oblicima i mastima (od masti dobra i Tigrova mast-Galenski lab. "Jadran");

- *Oftalmici* (kapi za oči: Sulfasol, Proculin, Visine (ev. i lokalni anestetik Tetrakain 0,5%!), antibiotici Garamycin /oko-uho!/, Bivacyn /oko-uho!/ i Chloramphenicol 1% ungt. ili miješani s kortizonskim preparatom Dexamethason-Neomycin kapi 0,1% /oko-uho/;
- *Kapi za nos*: Operil
- *Antihemoroidalije* (Procto-glivenol, Faktu ili sl. mast i/ili supp.);
- *Bronhospazmolitici* (Aminophyllinum u tbl./amp.#, Ventolin ili sl. aerosol);
- *Antitusici* (Abehol sirup ili sl., "Robitussin" bonboni ili dr.);
- *Digestivi/Antacidi* (Gastal ili sl. u obliku tbl./suspensija);
- *Spazmolitici* (Felinon comp. ili sl.);
- *Antiemetici/Lijekovi protiv kinetoza* (Dramamine ili sl.);
- *Antialergici* (Synopen amp., Dimidril tbl., Claritine tbl., ili sl.);
- *Laksansi* (Dulcolax tbl. ili supp., Coloclen sirup, Portalak sirup ili sl.);
- *Carbo medicinalis*
- *Lijekovi koji se koriste u liječenju proljeva* (Linex, Seldiar)
- *Pripravci za nadoknadu elektrolita,*
- *infuzijske otopine*
- *Dermazin mast* kod opekline
- *Dermatološki pripravci* (Bivacyn ungt./pulvis/spray, Riblja mast, Diprogent/Beloderm, Daktarin);
- *Kreme za zagrijavanje* (Deep Heat i sl.)
- *Kardiotonici/Antiaritmici/Antianginici* (Lanitop tbl./amp./, Verapamil-Isoptin amp./tbl./ Nitroglicerina lingv. + Adrenalin amp. 0,1%);
- *Kortikosteroidi* (Depo-Medrol ili Lemod-depo ili sl; Ultracorten-H amp.#);
- *Psihofarmaci* (Apaurin drag./amp.);
- *Vitamini/Polivitamini* (tbl./amp.);
- *Alkohol medicinski, Dezinficijens, Vodikov peroksid (H₂O₂)* po bočicu cca 250 ml;
- *Otopina polividon-joda* (Betadin 10%) za obradu rane
- lijekovi što čine set za anti-šok terapiju!

ZAKLJUČAK

Sportsko medicinska torba neizostavni je dio sportskomedicinske opreme. U ovome članku smo nastojali prikazati što se u njoj sve treba nalaziti kako bi pružanje zdravstvene zaštite sportašima bilo adekvatno u svim uvjetima rada. Ponekad se sportska natjecanja održavaju u relativno nerazvijenim zemljama, u za nas stranim klimatskim uvjetima, što pred zdravstvenog djelatnika postavlja zahtjev za samostalnom i što potpunijom intervencijom.

Pridržavanje određenih pravila vezanih uz korištenje sadržaja sportskomedicinske torbe također je važno, jer su ona dio nadležnosti i odgovornosti koje liječnik i fizioterapeut pojedinačno i u zdravstvenom timu moraju poznavati i koje svi članovi sportskog tima moraju poštovati

Možda će se pronaći i određen broj nedostataka na predloženom popisu sportskomedicinske opreme, te stoga napominjemo da ga objavljujemo sa namjerom da pomognemo svima onima koji se sa potrebom opremanja

sportskomedicinske torbe susreću prvi puta i u tome još nemaju dovoljno iskustva, ali i onima koje u tome zadatku treba možda podsjetiti na detalje koje su kroz rutinu možda i previdjeli.

Literatura:

1. Tomić D. Farmakoterapija. Beograd-Zagreb: Medicinska knjiga, 1976.
2. Šef A. Športna masaža in samomasaža. Ljubljana, 1978; 214:222.
3. Mills J, Ho M.T., Trunkey D.D. Urgentna medicina. Beograd: Savremena administracija, 1989.
4. Ivančević Ž, Sikirić P, Bergovec M, Kotarac S. Prvi hrvatski farmakoterapijski priručnik. Split: Placebo d.o.o., 1999.
5. Hrvatski olimpijski odbor. Sastav liječničke športske torbe - za internu uporabu, Zagreb, 1997.
6. Safar P. Kardiopulmonalno cerebralna reanimacija. Zagreb: Viša tehnička škola za sigurnost pri radu i zaštitu od požara Zagreb, 1984.
7. Basmaian J.V. Therapeutic exercise, Baltimore, Williams-Wilkins 1982.
8. Pećina M., Heimer S. Ur Športska medicina Zagreb: Naprijed, 1995; 205-211
9. Gjurić Z. Sportske ozljede, Zagreb: Sportska tribina, 1989.