



## OBJAŠNJENJE KRITERIJA S.05

---

Predmet: **Nužan minimalni sadržaj zdravstvenog pregleda**

Datum: **prosinac 2009. (ažurirano 2023.)**

---

### 1. ZDRAVSTVENA SKRB O IGRAČIMA I IGRAČICAMA

Kao što je propisano UEFA Pravilnikom o licenciranju klubova i financijskoj održivosti, Pravilnikom o licenciranju i financijskoj održivosti klubova HNS Odjel za licenciranje HNS u suradnji sa Zdravstvenom komisijom daje Tražiteljima licence upute u svezi kriterija S.05 – Zdravstvena skrb o igračima/igračicama. Ovaj kriterij koji je već na snazi od natjecateljske godine 2008/09., propisuje sljedeće:

**Tražitelj licence mora osigurati da svi njegovi/e igrači/igračice, uključujući i one koji/koje imaju pravo nastupa za prvu momčad/ekipu, prođu godišnji zdravstveni pregled, sukladno minimalnom sadržaju koji je utvrdila UEFA i HNS, odnosno sukladno relevantnim odredbama UEFA Medicinskog pravilnika, propisima HNS-a i važećim zakonima i propisima RH. Za sve svoje registrirane igrače i igračice svih uzrasta tražitelj licence je obavezan voditi zdravstvene kartone.**

### UVOD

Cilj ovog dokumenta je definirati sljedeća pitanja:

- na koje se igrače/igračice odnosi ovaj kriterij (1.2);
- kako klubovi mogu dokazati ispunjenje ovog kriterija (1.3);
- koje su odgovornosti različitih strana uključenih u ovom kriteriju (1.4);
- što se misli pod pojmom „zdravstveni kartoni igrača/igračica“ (1.5); i
- koje zdravstvene preglede, i koliko učestalo, igrači/igračice moraju obaviti kao minimum (1.6.)

Sukladno ovom kriteriju, „kardiovaskularni pregled“ mora biti dio zdravstvenog pregleda. Međutim, nakon konzultacije sa Zdravstvenom komisijom HNS, definirano je da za svrhu licenciranja klubova, **svaki registrirani igrač/igračica kluba mora obaviti zdravstveni pregled (minimalni sadržaj u poglavlju 1.6), te kardiološki pregled najmanje jednom godišnje.**

Definirano je da svaki registrirani igrač/igračica kluba mora imati svoj osobni zdravstveni karton, kao minimum, **jedan elektrokardiogram i jednu ehokardiografiju.**

S izuzećem kardioloških (1.6 D) i laboratorijskih pretraga (1.6 E), oni pregledi definirani kao obvezni mogu biti obavljeni bez specijalne opreme i ne bi trebali uzrokovati visoke dodatne troškove.

U dodatku obveznih minimalnih zdravstvenih pregleda, poglavlje 1.6 također i propisuje nekoliko neobaveznih pregleda koji se smatraju preporukom najbolje prakse. Na temelju rezultata zdravstvenih pregleda i po stručnoj prosudbi liječnika, naknadni pregledi mogu biti obavljeni kako bi se osiguralo praćenje zdravstvenog stanja igrača/igračica. Međutim, takvi dodatni pregledi nadilaze obim ovog kriterija.

## **1.2. IGRAČI/IGRAČICE NA KOJE SE ODNOSI KRITERIJ S.05**

Sadržaj kriterija S.05 odnosi se na SVE registrirane igrače/igračice kluba **tijekom natjecateljske godine u kojoj se podnosi Molba za licencu, a koja prethodi licenciranoj natjecateljskoj godini.**

## **1.3. DOKAZIVANJE ISPUNJENJA KRITERIJA S.05**

Kako bi se dokazalo ispunjenje kriterija S.05, tražitelji licence moraju dostaviti sljedeću potvrdu Davatelju licence kao dio njihove dokumentacije koja se odnosi na sportske kriterije:

- **Potvrda liječnika kluba** imenovanog sukladno kriteriju A.11 Pravilnika o licenciranju i financijskoj održivosti klubova HNS, da su svi registrirani igrači/igračice kluba prošli redoviti zdravstveni pregled koji je obavljen u skladu s minimalnim sadržajem propisanim od strane HNS-a u skladu s *Objašnjenjem kriterija S.05 – Zdravstvena skrb o igračima/igračicama*, te da svi registrirani igrači/igračice imaju liječničke kartone koji su redovito ažurirani i čuvani.

**Ova potvrda mora biti potpisana od osobe koja je ovlaštena za zastupanje tražitelja licence, kao i od liječnika kluba** (koji je imenovan sukladno kriteriju A.11 Pravilnika o licenciranju i financijskoj održivosti klubova HNS) **i ne smije biti starija od 1 (jednog) mjeseca u odnosu na rok za podnošenje dokumentacije Davatelju licence.**

Dokumentacija za klubove sadrži obrazac ove Potvrde – S.pr 05, koju Davatelj licence dostavlja klubovima.

## **1.4. OBVEZE**

### **1.4.1. Davatelj licence**

Na temelju obveznog minimuma zdravstvenih pregleda i njihovog minimuma učestalosti koji je UEFA propisala u Memorandumu za pojašnjenje br. 11 od 30.11.2006., HNS kao Davatelj licence definira koje sve zdravstvene preglede moraju obaviti registrirani igrači/igračice kluba tražitelja licence.

Slijedom toga, Davatelj licence je odgovoran za sljedeće:

- **Definiranje točnog sadržaja obveznog minimuma** zdravstvenih pregleda koje mora obaviti klupski liječnik, odnosno ako klupski liječnik nema ovlasti propisane važećim zakonom RH, liječnik propisan Zakonom o sportu RH. Po ovom pitanju, nužna je bliska suradnja s medicinskim stručnjacima HNS-a.
- **Definiranje točnog raspona igrača** koji moraju imati ažuran zdravstveni karton, kako bi tražitelj licence mogao ispuniti kriterij S.o5.
- **Definiranje obrasca potvrde za klubove tražitelje licence, kojom se demonstrira ispunjenje** (vidi 1.3) i uključenje istog obrasca u dokumentaciju za licenciranje, koja se dostavlja klubovima za natjecateljsku godinu za koju se traži licenca.
- **Pravovremenost informacije za tražitelje licence i njihove liječnike.**

#### **1.4.2 Tražitelj licence / liječnik tražitelja licence**

Liječnik tražitelja licence je odgovoran za obavljanje obveznih zdravstvenih pregleda svih igrača/igračica na koje se odnosi ovaj kriterij. U načelu, liječnik bi trebao moći obaviti sve ove preglede, odnosno ako klupski liječnik nema ovlasti propisane važećim zakonom RH klupski liječnik treba igrača/igračice može uputiti liječniku specijalisti.

Nadalje, liječnik je odgovoran za ažuriranje zdravstvenih kartona igrača/igračica, i povjerljivost istih, te da bilo koji njegov medicinski sljednik/zamjenik bude prikladno informiran o primjenjivim postupcima u svezi licenciranja klubova.

#### **1.4.3 Medicinski stručnjaci nacionalnog saveza**

HNS prema preporuci UEFA-e i prema potrebi može organizirati povremene ili redovite medicinske posjete tražiteljima/primateljima licence (npr. članovi Zdravstvene komisije) ili slične skupove, kako bi izmijenila iskustva o propisanim zahtjevima, dosadašnjim iskustvima i o novo uvedenim postupcima.

### **1.5. ZDRAVSTVENI KARTONI IGRAČA/IGRAČICA**

Pod zdravstvenim kartonima igrača/igračica podrazumijeva se dosje koji sadrži rezultate i nalaze prije provedenih zdravstvenih pregleda. Sadržaj kartona podliježe liječničkoj tajni koju jamči klupski liječnik.

Kao što je prije objašnjeno, kako bi se dokazalo ispunjenje kriterija S.05, tražitelj licence i liječnik moraju izdati potvrdu da su zdravstveni kartoni registriranih igrača/igračica kluba ažurni i čuvani.

## 1.6. PREGLEDI I PRETRAGE

Sljedeće tabele A) do G) objašnjavaju potrebne preglede i pretrage koji se moraju provesti obvezno ili po izboru, i određuju vremensko razdoblje u kojemu se moraju obaviti (npr. godišnje):

<b>A) Osobna nogometna anamneza</b>	
<p>Osobna nogometna anamneza predstavlja specifično-nogometnu osnovu za liječničke preglede. Trebala bi se dokumentirati i ažurirati tijekom igračeve/igračicine karijere. UEFA i HNS preporučaju takve zapise kao najbolju praksu nakon nekoliko specifično nogometnih zdravstvenih znanstvenih istraživanja, i kako bi pomogla liječnicima u njihovim internim medicinskim revizijama.</p>	
<b>1. Ukupan broj odigranih utakmica u prethodnoj natjecateljskoj godini (uključujući prijateljske utakmice)</b>	<b>Obvezno, mora se ažurirati jednom godišnje</b>
<b>2. Dominantna noga</b>	
<b>3. Položaj na terenu</b>	
<b>B) Medicinska anamneza i nasljedni faktori igrača/igračica</b>	
<p>Glavni dio «Medicinska anamneza i nasljedni faktori» je polazište liječničkog kartona igrača/igračice. Neophodno je ažurirati kartone s rezultatima pregleda tijekom igračeve/igračicine karijere.</p>	
<b>1. Obiteljska anamneza (1. generacija, npr. roditelji, braća, sestre)</b> a) Hipertenzija, moždani udar; b) Srčana stanja uključujući iznenadne kardiološke smrti; c) Problemi sa žilama, proširenje vena; duboka venska tromboza; d) Dijabetes; e) Alergije, astma; f) Rak, bolesti krvi; g) Kronični problemi sa zglobovima i mišićima; h) Hormonalni problemi.	<b>Obvezno, mora se ažurirati jednom godišnje</b>
<b>2. Medicinska anamneza igrača/igračica i nasljedni faktori</b> a) Srčani problemi, aritmija, sinkopa; b) Kontuzija (potres); c) Alergije, astma; d) Učestale infekcije; e) Ozbiljne bolesti; f) Teške ozljede koje su rezultirale operacijskim zahvatom, hospitalizacijom, izostankom iz nogometa na više od jednog mjeseca	<b>Obvezno jednom godišnje</b>

<b>3. Dosadašnji zdravstveni problemi i poteškoće</b> a) Simptomi kao što bol – općenito (mišići, zglobovi); b) Bol u prsima, gubljenje daha, lupanje srca, aritmija; c) Vrtoglavica, sinkopa; d) Simptomi poput gripe, kašalj, iskašljavanje sputuma; e) Gubitak apetita, gubitak na težini; f) Nesanica; g) Gastrointestinalni poremećaji.	<b>Obvezno jednom godišnje</b>
<b>4. Lijekovi / dodaci</b> a) Specifični lijek kojeg igrač/igračica trenutno uzima; b) Dokaz da je TUE (Izuzetno terapijskog korištenja) odobren (ukoliko je potrebno); c) Dodaci prehrani koje igrač/igračica uzima; d) Igrač/igračica je educiran o Anti-doping kodeksu.	<b>Obvezno jednom godišnje</b>
<b>5. Cijepljenje</b> Zapis o statusu cijepljenja (uključujući datume, kao i zapis o cijepljenju protiv COVID-19);  <u>Strogo se preporučuje:</u> Cijepljenje protiv Tetanusa i Hepatitisa A i B	<b>Obvezno, mora se ažurirati jednom godišnje</b>
<b>C) Opći zdravstveni pregledi</b>	
Ovo je drugi dio rutinskog liječničkog tjelesnog pregleda	
<b>1. Visina</b>	<b>Obvezno jednom godišnje</b>
<b>2. Težina</b>	
<b>3. Krvni tlak</b> (kako bi se osigurala valjanost stalnog testiranja, preporuča se uvijek koristiti istu ruku i naznačiti to u igračevom/igračicinom liječničkom kartonu)	
<b>4. Glava i vrat (oči s testom vida, nos, uši, zubi, grlo, štitnjača)</b>	
<b>5. Limfni čvorovi</b>	
<b>6. Prsa i pluća (kontrola, auskultatorno, udarni, širenje grudnog koša kod udisaja i izdisaja)</b>	
<b>7. Srce (zvukovi, šumovi, bilo, aritmija)</b>	
<b>8. Abdomen (uključujući kilu, ožiljke)</b>	
<b>9. Krvne žile</b> (npr. periferno bilo, šumovi žila, proširenje vena)	
<b>10. Pregled kože</b>	
<b>11. Neurološki pregled</b> (neinvazivni pregled moždanih funkcija, što uključuje prikladne testove koji mogu biti klinički ili obavljeni pomoću uređaja i to npr.: SCAT, VOMS, IMPACT).	
<b>12. Motorički sustav</b> (npr. slabost, atrofija)	

#### D) Specijalistički kardiološki pregled

Kao načelo, mora biti obavljen standardni 12-kanalni elektrokardiogram (EKG) i ehokardiografija prvom prilikom tijekom igračeve/igračicine karijere i posebice ukoliko na to ukazuje klinički pregled. Ukoliko to naznačuje anamneza i klinička indikacija preporuča se obaviti ponovljeno testiranje koje uključuje ergometriju (EKG u naporu) i ehokardiografiju.

Radi svrhe licenciranja klubova, obvezno je obaviti standardni 12-kanalni EKG (obvezno jednom godišnje) i jednu ehokardiografiju (obvezno svake dvije godine) na svim registriranim igračima/igračicama kluba tražitelja licence.

**Rezultati provedenih pregleda moraju biti priloženi liječničkom kartonu igrača/igračica.**

1. Elektrokardiogram (12-kanalni EKG)	<b>Obvezno jednom godišnje</b>
2. Elektrokardiogram – EKG pod opterećenjem	Preporučeno svake dvije godine
3. Ehokardiografija	<b>Obvezno svake dvije godine</b>

#### E) Laboratorijske pretrage

Budući da često klubovi tražitelji licence imaju multinacionalnu momčad/ekipu, obvezne su i strogo se preporučuju dolje navedene pretrage, kao način za obavljanje iscrpnih laboratorijskih pretraga. Popis u nastavku niti u kojem slučaju nije potpun.

**Sve laboratorijske pretrage moraju biti obavljene uz jasan pristanak igrača/igračica i sukladno važećim zakonima (npr. liječnička tajna, pitanja diskriminacije, vjerske slobode i sl.).**

1. Krvne vrijednosti (hemoglobin, hematokrit, eritrociti, leukociti, trombociti)	<b>Obvezno jednom godišnje</b>
2. Test urina (test mjerne trakice kako bi se utvrdila razina proteina i šećera)	
3. Sedimentacija	<b>Preporuka</b>
4. CRP (C-reaktivni protein)	
5. Masnoće u krvi (kolesterol, HDL i LDL kolesterol, trigliceridi)	
6. Glukoza	
7. Urična kiselina	
8. Kreatinin	
9. Aspartat amino-transferaza (AST)	
10. Alanin amino-transferaza (AAT)	
11. Gama- glutamil-transferaza (GAMA GT)	
12. Kreatin kinaza	
13. Kalij	
14. Natrij	
15. Magnezij	
16. Željezo	<b>Preporuka</b>
17. Feritin	
18. Krvna grupa	
19. HIV test	
20. Hepatitis test	

## F) Ortopedski pregled i funkcionalni testovi

U sportsko medicinskim ispitivanjima uobičajeno je da su ovi pregledi obvezni.

Točke od 7. do 9. se preporučuju kako bi pomogle klupskim liječnicima u preventivnim strategijama i testovima u rehabilitaciji ozlijeđenih igrača/igračica.

Nadalje, klupskim liječnicima se savjetuje da razmotre potrebu isključenja stanja spondilolize i spondilolisteze.

Reference za daljnju pomoć u svezi funkcionalnih testova:

- *Simple but reliable functional tests: Ekstrand J, Karlsson J, Hodson A. Football Medicine. London: Martin Dunitz (Taylor & Francis Group), 2003:562;*
- *Range of motion and tests for muscle tightness: Ekstrand J, Wiktorsson M, Oberg B et al. Lower Extremity goniometric measurements: a study to determine their reliability. Arch Phys Med Rehabil 1982;63:171-5;*
- *One-leg hop test: Ageberg E, Zatterstrom R, Moritz U. Stabilometry and one-leg hop test have test-retest reliability. Scand J Med Sci Sports 1998;8-4:198-202;*
- *SOLEC test: Ageberg E, Zatterstrom R, Moritz U. Stabilometry and one-leg hop test have high test-retest reliability. Scand J Med Sci Sports 1998;8-4:198-202.*

**1. Stup kralješnice: pregled i funkcionalni pregled (osjetljivost, bol, pokretljivost)**

**2. Ramena: bol, pokretljivost i stabilnost**

**3. Kuk, prepone i bedra: bol i pokretljivost**

**4. Koljeno: bol, pokretljivost, stabilnost i izljev**

**5. Donji dio noge: bol (*shin splint* sindrom, ahilova tetiva)**

**6. Gležanj i stopalo: bol, pokretljivost, stabilnost i izljev**

**Obvezno jednom  
godišnje**

**7. Raspon pokreta (ROM) i testovi za mišićnu gustoću**

- Aduktori
- Strašnja loža
- Iliopsoas
- Kvadriiceps
- Gastroknemius
- Soleus

**Preporuka**

**8. Mišićna snaga (test skakanja na jednoj nozi)**

**9. Test mišićne ravnoteže (SOLEC test: stajanje na jednoj nozi sa zatvorenim očima)**

## G) Radiološki pregled i ultrazvučno snimanje

Ukoliko tako indiciraju klinički i funkcionalni nalazi nakon obavljenog zdravstvenog pregleda, moguće je učiniti dodatne radiološke pretrage koje uključuju ultrazvučno snimanje, rentgenski snimak, CT i MRI, te po potrebi i druge metode.

Rezultati obavljenih pretraga (snimke i nalazi), posebice nakon ozljeda, moraju biti priloženi igračevom/igračičinom liječničkom kartonu.

## **2. ZDRAVSTVENA SKRB O IGRAČIMA/IGRAČICAMA MLAĐIH UZRATA**

Sukladno kriteriju S.01 Pravilnika o licenciranju i financijskoj održivosti klubova HNS, klubovi tražitelji licence moraju imati program razvoja mlađih uzrasta koji opisuje, između ostalog,

**Zdravstvena skrb o igračima/igračicama mlađih uzrasta uključujući redovne zdravstvene preglede**

**Organizacija u smislu zdravstvene skrbi, koja se uvodi u slučaju utakmica koje se odigravaju na domaćem terenu i u gostima (uključujući putovanja) mora također biti opisana u programu razvoja mlađih uzrasta tražitelja licence.**

### **2.1. OBVEZNA PITANJA U SVEZI ZDRAVSTVENE SKRBI IGRAČA/IGRAČICA**

Klupski program razvoja mlađih uzrasta mora najmanje obuhvaćati sljedeća pitanja koja se odnose na zdravstvenu skrb za igrače/igračice mlađih dobnih uzrasta:

- a) Ime/adresa/broj telefona odgovornog liječnika za utakmice na domaćem terenu i treninge;
- b) Za maloljetne igrače/igračice: Ime/adresa/ broj telefona roditelja ili staratelja;
- c) Za maloljetne igrače/igračice: Pisani pristanak roditelja ili staratelja igrača/igračica za zdravstvene preglede i intervencije u hitnim slučajevima;
- d) Lokaciju opreme za prvu pomoć na stadionu i objektima za treniranje;
- e) Lokaciju i detalje za kontakt najbliže bolnice;
- f) Organizaciju zdravstvene skrbi na utakmicama u gostima (obveza je organizatora utakmice da liječnik kluba domaćina također brine i o igračima/igračicama gostujuće momčadi);
- g) Odgovornosti trenera mlađih uzrasta u slučaju nesreće/ozljede (npr. prva pomoć, kontaktiranje roditelja);
- h) Obrazovanje igrača/igračica mlađih uzrasta o prvoj pomoći i procedurama u slučaju nesreće/ozljede;
- i) Specifična organizacija koju uvodi tražitelj licence u pogledu zdravstvenih pregleda igrača/igračica momčadi mlađih uzrasta i vođenje zdravstvenih kartona.