|  |  |
| --- | --- |
| **LEYFISKERFI KSÍ****TÆKJAKASSI: TCP 04.1****Læknisskoðun leikmanna**  |  |

Samkvæmt grein 18 í leyfisreglugerð KSÍ skal leyfisumsækjandi í efstu deild tryggja að allir leikmenn hans sem eru gjaldgengir í meistaraflokki (allir leikmenn á leikmannssamningi) fari árlega í almenna læknisskoðun. Staðfesting læknis á að læknisskoðunin hafi farið fram á árinu sem leið skal lögð fram af leyfisumsækjanda með leyfisumsókn fyrir komandi keppnistímabil.

Leikmenn þeirra 4 félaga sem leika í UEFA-mótum á árinu undirgangast ítarlega læknisskoðun samkvæmt mótareglum þar um. Sú skoðun er mun víðtækari en almenn skoðun og þurfa því leikmenn þeirra félaga ekki að undirgangast almenna læknisskoðun að auki. Leikmenn hinna 8 félaganna í efstu deild undirgangast því almenna læknisskoðun.

Almenn læknisskoðun myndi fela í sér:

* Hjartahlustun
* Lungnahlustun
* Skoðun kviðar
* skoðun útlima

Neðangreint er unnið úr skjali á vefsíðu FIFA – „Pre-season health checks“, þar sem útlistuð eru tilmæli FIFA um almenna læknisskoðun. Mælt er með því að sú almenna læknisskoðun sem framkvæmd er í efstu deild sé í samræmi við þessi tilmæli.

**Læknisskoðun fyrir upphaf keppnistímabils**

Læknisskoðun sem framkvæmd er fyrir upphaf keppnistímabils, er að grunni til almenn líkamleg læknisskoðun þar sem megináherslan er lögð á meiðslasögu leikmanns, og reynt er að koma þannig auga á galla sem gætu aukið meiðslahættu leikmannsins eða leitt í ljós mun alvarlegri áhættuþætti í almennri heilsu leikmannsins. Fyrir ungan leikmann gæti þetta verið eina skiptið sem viðkomandi fer til læknis eða annars fagmanns í heilsugæslu. Leikmaðurinn gæti haft hag af ráðgjöf varðandi mögulega áhættuþætti og óheilbrigða hegðun.

Almenn læknisskoðun er að öllu jöfnu framkvæmd af heimilislækni viðkomandi aðila, en í tilfelli knattspyrnuliða gæti verið hagkvæmara að sami aðilinn skoði alla leikmenn viðkomandi liðs innan ákveðinna tímamarka. Ákjósanlegt er að slík skoðun fari fram um.þ.b. 6 vikum áður en æfingar á undirbúningstímabili hefjast, þannig að hægt sé að framkvæma frekari rannsóknir á einstaka leikmönnum, ef þörf er á, og vinna þannig gegn atriðum sem gætu hafa komið upp við hina almennu læknisskoðun. Könnun á sjúkrasögu leikmanns:

* Heilsuvandamál, lyfjanotkun, ónæmi og/eða ofnæmi.
* Fyrri íþróttatengd meiðsli.
* Veikindasaga.
* Matarvenjur.
* Andleg heilsa
* Tíðahringur kvenna (ef við á).
* Skurðaðgerðir.

Líkamleg skoðun leikmanns:

* Hjarta-, æða- og öndunarkerfi.
* Húð.
* Höfuð, eyru, augu, nef, háls
* Vöðva- og beinabygging: Almennt útlit, hreyfanleiki liðamóta, stöðugleiki og samsvörun efri útlima, hryggur, mjaðmir, höfuð og háls, hné, fótleggir, ökklar og fætur.
* Skoðað verður sérstaklega hvort um sé að ræða sögu um heilahristinga, hjartsláttartruflanir, stækkuð líffæri, eða vöntun á líffærum (t.d. eitt nýra).

Eftir læknisskoðun ætti leikmaðurinn strax að geta stundað knattspyrnu, án takmarkana, eða þá eftir að frekari rannsóknum/meðferð er lokið, hafi verið þörf fyrir slíkt. Ef leikmaðurinn eða fjölskyldusaga hans gefur til kynna einkenni eða sögu um hjartavandamál, þá krefst það nánari skoðunar. Ef um alvarlegar athugasemdir er að ræða er mögulegt að leikmaðurinn geti ekki leikið knattspyrnu af fullum krafti, eða jafnvel verið sagt að hætta allri knattspyrnuiðkun, til að vernda heilsu hans.

**Læknisskoðun leikmanna yngri flokka (4. flokkur og eldri)**

Samkvæmt grein 18.3 í leyfisreglugerð KSÍ er mælt með að leyfisumsækjandi í efstu deild móti og framfylgi stefnu um árlega læknisskoðun leikmanna yfir 12 ára aldri (4. flokkur og eldri).

Í þessu skyni er mælt með að leyfisumsækjandi haldi árlega fræðslufund fyrir iðkendur yngri flokka (4. flokkur og eldri) með lækni sem upplýsir leikmenn um algengustu tegundir íþróttameiðsla og fyrirbyggjandi aðgerðir. Ákjósanlegt er að á slíkum fræðslufundi sé fjallað um álagsmeiðsli, lið og liðbandaáverka, liðhlaup, vöðvatognanir, sinaáverka, stoðkerfi, hjarta- og æðasjúkdóma, sjúkdóma í öndunarfærum, kvíða og höfuðáverka. Þá er mælt með að iðkendur séu upplýstir um fyrirbyggjandi aðgerðir við meiðslum. Þessum upplýsingum getur leyfisumsækjandi einnig komið á framfæri við hvern og einn leikmann í formi fræðslubréfs sem unnið hefur verið af lækni.

Ef ástæða þykir til, að mati leyfisumsækjanda, skal mælt með að leikmaður sem kennir sér mein vegna fyrrgreindra læknisfræðilegra þátta ár hvert fari í læknisskoðun.