



ULTRABADANIE

PRZEWODNIK DLA UCZESTNIKA



**SUPER
MARATON
KROLEWSKI
100 KM**



**UCZELNIA
BADAWCZA**
INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI



**GDAŃSKI
UNIWERSYTET
MEDYCZNY**

SPIS TREŚCI

1

Wprowadzenie

2

Czym jest Ultrabadanie?

3

Jakie badania wykonamy i po co?

4

Kogo i gdzie będziemy badać?

5

Opisy badań

6

Zespół badawczy i kontakt

Dokument chroniony prawem autorskim. © Gdański Uniwersytet Medyczny.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Dokument przeznaczony wyłącznie do użytku własnego.

1

Wprowadzenie

Celem projektu jest kompleksowa ocena wpływu ekstremalnego wysiłku fizycznego, jakim jest bieg na dystansie 100 km, na organizm człowieka.

Dowiesz się, jak zachowuje się Twój organizm podczas biegu, jak odpowiada na taki wysiłek oraz jak się regeneruje.

2

Czym jest Ultrabadanie?

To zestaw badań wykonywanych przed biegiem, tuż po jego zakończeniu oraz kilka dni później. Badania są bezpieczne, dobrowolne oraz nie wymagają wcześniejszego, specjalnego przygotowania.

Dla Ciebie to doskonała szansa by lepiej poznać swój organizm . Zebrane informacje pozwolą na optymalizację twojego procesu treningowego.

3

Jakie badania wykonamy i po co?

Sprawdzimy m.in. funkcjonowanie Twoich nerek, serca, wątroby. Przeprowadzimy badanie echokardiograficzne oceniając pracę serca, sprawdzimy układ oddechowy oraz nerwowy. Będziemy monitorować poziom glukozy przez okres całego biegu! Wykonamy badanie ortopedyczne oraz ocenę fizjoterapeutyczną.

Wszystko po to, by zrozumieć reakcje adaptacyjne organizmu!

4

Kogo i gdzie będziemy badać?

Do badania zapraszamy osoby w wieku 45+, biorące udział w biegu na dystansie 100 km.

Pozostali uczestnicy tego biegu będą mieli wykonane podstawowe badania, takie jak EKG czy pomiar ciśnienia. Badania będą przeprowadzone w Szkole Podstawowej w Gościeszynie, oddalonej 5 km od miejsca biegu. Pobranie próbek 5 dni po biegu może odbyć się bliżej miejsca Twojego zamieszkania.

Badania krwi i moczu

Sprawdzimy jak zmieniają się Twoje wyniki przed, po i kilka dni po biegu.

Badania krwi obejmą:

- Markery sercowe: NT-proBNP, troponina I.
- Metabolizm: glukoza, HbA1c, lipidogram, kinaza kreatynowa, kwas moczowy, osmolalność, wit D3
- Nerki: kreatynina, GFR, UACR.
- Elektrolity: Na, K, Ca, Cl.
- Stan zapalny: CRP.
- Wątroba: ALT, AST.

Badania moczu:

- Badanie ogólne moczu, kreatynina, albumina, kwas moczowy, Na, K, Cl.

W przypadku kobiet zostaną przeprowadzone także dodatkowe oznaczenia parametrów hormonalnych: FSH, LH, prolaktyna, testosteron całkowity i wolny, estradiol, progesteron, DHEA-S, SHBG, kortyzol, TSH.

Badania krwi i moczu – schemat pobrań:

- Dzień przed biegiem
- 30–60 minut po biegu
- 12–15 godzin po biegu
- 5 dni po biegu (już w laboratoriach w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania)

Monitorowanie poziomu glukozy

Na Twoje ramię zostanie założony mały sensor (system CGM- ciągłego monitorowania glukozy), który co minutę mierzy poziom cukru przez 14 dni.

Badania neurologiczne

Tuż przed i po biegu ocenimy Twoją koncentrację, równowagę i koordynację.

Badania stomatologiczne

Będziemy analizować stan jamy ustnej, dietę biegową i nawyki higieniczne. Dowiemy się, jak długie biegi wpływają na zęby i śluzówki.

Kwestionariusze i psychologia

Wypełnisz kilka testów online i prostych zadań przed i po biegu. Dzięki temu ocenimy odporność psychiczną, motywację, osobowość i pamięć.

Badania płuc (spirometria)

Zbadamy pojemność i sprawność Twoich płuc przed i po biegu.

Skład ciała i ciśnienie krwi

Zmierzysz masę ciała, mięśni, tłuszczu oraz wody w organizmie, a także ciśnienie tętnicze i tętno.

Badania fizjoterapeutyczne

Sprawdzimy sztywność Twoich mięśni i powięzi przed i po biegu.

Układ ruchu

Zbadamy siłę mięśni, moc skoku, napięcie i ewentualne mikrourazy.

Monitorowanie serca (EKG i echo serca)

Rytm Twojego serca będzie monitorowany przez 14 dni małym urządzeniem przyklejonym do skóry. Urządzenie było m.in. wykorzystywane na ultramaratonie na francuskiej wyspie La Reunion. Dodatkowo zrobimy echo serca aby zobaczyć, jak pracuje Twój mięsień sercowy.

Dietetyka

Nasi specjaliści od żywienia chcieliby również przyjrzeć się waszym nawykom związanym z treningiem i samymi zawodami, oraz dietą na codzień.

W badaniu wezmą udział przedstawiciele licznych ośrodków: Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytetu Gdańskiego, Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu i Gdańsku oraz Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Zachęcamy do kontaktu!
Odpowiemy na wszelkie pytanie
i wątpliwości związane z badaniem.

Koordynator organizacyjny badań:

lek. Bartosz Żegleń

Zakład Prewencji i Dydaktyki,
Gdański Uniwersytet Medyczny



+48 534 485 526



b.zeglen@gumed.edu.pl

