

Urheilijan yllirasitus tila

Aleksi Kallioniemi
Liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Lääkärikeskus Aava
Helsingin Urheilulääkäriasema

* Yllirasitustilaan ei ole olemassa varsinaista hoitoa, joten järkevintä on ennaltaehkäistä tilanteen kehittyminen

→ reagoi!

Käsitteitä

- * Training-overload
- * Functional overreaching (FOR)
- * Non-functional overreaching (NFOR)
- * Overtraining syndrome (OTS)

Functional overreaching

- * Kovan, pidemmän harjoittelujakson, esim leirin aiheuttama lyhytkestoinen suorituskyvyn alenema, mikä sopivan palautumisen myötä johtaa parantuneeseen suorituskykyyn

Non-functional overreaching

- * Kova harjoittelu (tai riittämätön palautuminen) jatkuu pidempään, suorituskyvyn alenema, joka ei korjaannu tavanomaisella levolla eikä johda suorituskyvyn paranemiseen.
- * Palautuva tila kuitenkin pidemmällä lepojaksolla

Overtraining syndrome

- * Tilan palautuminen kestää kuukausia-vuosia eikä aina ole täydellinen

Mikä on ylirasitustila?

- * Pitkään jatkunut suorituskyvyn aleneminen
 - * Jatkuu levosta huolimatta viikkoja-kuukausia
- * Määritelmän mukaan liittyy myös mielialamuutoksia
 - * Harjoitteluinto, harjoittelun tuoma mielihyvä
 - * Ahdistus, masennus, väsymys
- * Muut syyt (sairaudet) poissuljettu

Mikä on ylirasitustila?

- * Ei ole yksi ja sama häiriötila
- * Monitekijäinen, epäiltyjä mekanismeja useita:
 - * Autonominen hermoston säätelyhäiriö
 - * Aivolisäke-lisämunuaisen kuorikerros
hormonipalauttejärjestelmän häiriö
 - * Glykogeeni hypoteesi
 - * Sentraalinen väsymys hypoteesi
 - * Glutamiini - hypoteesi
 - * Oksidatiivinen stressi - hypoteesi
- * Ylirasitustilalle ei ole olemassa ICD-10 diagnosiinumeroa – ei ole varsinainen sairaus

Ylirasitustilan oireita ja merkkejä

- * Aina suorituskyvyn lasku
- * Mielialamuutokset
- * Syketason nousu
 - * Aamusyke
 - * Sykkeen käyttäytyminen harjoitellessa
 - * Sykkeen palautuminen
- * Unihäiriöt
 - * Vaikea nukahtaa
 - * Tuntuu ettei keho rauhoitu illalla
 - * aamuyöheräämiset

Oireita ja merkkejä..

- * Menee herkästi ”hapoilte”
- * Poikkeava väsymys
- * Toistuvat infektiot
- * Kolotukset, kivut, lihasjunit

taustasyitä

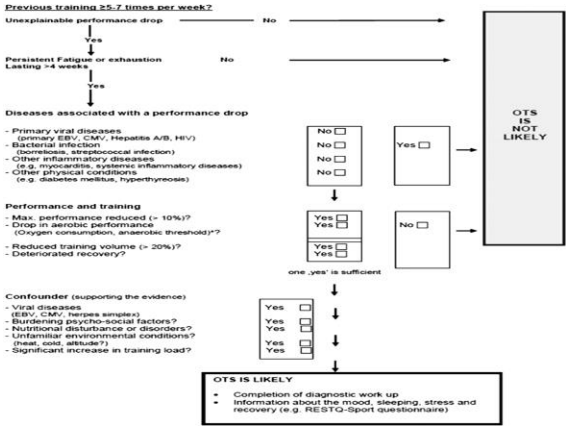
- * Harjoituskuomituksen ja palautumisen epäsuhta
- * Harjoittelu suhteessa poljajakuntoon
- * Harjoittelun yksipuolisuus
- * Liikaa kilpailuja
- * Muu kuormitus
 - Myös psyykinen stressi kuormittaa samaa systeemiä
- * Unen puute
- * Ravitsemus
 - HIILIHYDRAATIT!?
- * Sai rastelu
 - Toipilasjaks on huomiointinen, sairaana harjoittelu
 - Astma
- * Aikaperorastitus, lämpörasitus jne.

Seurattavia asioita

- * Harjoituspäiväkirja, kuomitavuus, tunteukset
- * Sykkeen palautuminen harjoituksissa
- * Aamusyke
- * Ortostaattinen reaktio
 - Sykkeen seuranta makuulla ja seisoten; esim 5 minuutin makuun jälkeen ja 1,3,5 min kohdalla seisoten
- * Uni, unen laatu
- * Firstbeat, checkmylevel jne
- * Yksilöllisiä. Voi olla toimivakin
- * Kyselylomakkeet mielalasta
 - POMS (profile of mood state)
 - restQ (recovery and stress questionnaire)
 - Vaivalloisia, virheherkkäkin
 - Toisaalta miellaloireet voi ennakoita fyys oireita

Entä jos?

- Jos ei kuñe, ainakin pysähdy ajattelemaan kannattaisiko levätä
 - Pää vs betonisinä
 - Onko muita em. merkkejä?
- Onko muita sairauden merkkejä? -> lääkäriin
- Lepo, aktiivinen palautuminen riittävän pitkään (viikkoja?)
 - Sykkeen palautuminen
 - Filiksen paluu
 - Unen laadun paraneminen
- Jos ei tñlänne parin viikon levolla helpota tai muita oireita, syytä poissulkea taustalla mahdolliset sairaudet
- Ja jos helpottikin, harjoittelun aloitus maltilla, uni, ravinto, muut asiat kuntoon
- Niikeän kauden jälkeen pitkä palautuminen



Mitä lääkäri voi/pitöisi tehdä

- Lääkäri luonnollisesti suuntaa tutkimuksia epäillyn sairauden mukaan
- Anemian selvittely
- Kilpirauhassairaudet
- Astma
- Infektiot
 - Pitkittyneet virus, bakteeri-infektiot, sydänlihastulehdus, poskiontelotulehdus
- Immunoglobuliinit
- Rasituskoe!
 - Paras tapa arvioida suorituskykyä, kynnyksiä, verenpainevastetta, sykereaktiota jne.
 - Usein ei verrokkiteistä, ei aina helppo arvioida
 - Vaatii kokemusta, asiantuntemusta
- Muut verikokeet

löydöksiä

- * Rasituskokeessa;
 - Alentunut suorituskyky
 - Korostunut sykevaste, hidastunut palautuminen
 - Laktatti koholla
 - Vaimea verenspainevaste
 - Alentunut aerobinen kynnyks
- * Lepotilan hormonimitoituksista ei apua
 - Muutokset toistorasituksessa?
 - Kortisonipitoisuus ennen ja jälkeen rasituksen?
- * HRV-muutokset (sykeväli vaihtelu) epäselviä
 - Ylirasitustilan taustatkin erilaiset
 - Vasteet harjoitukseenkaan ei de universaalit

Paraneeko?

- * Mahdollisen alla olevan sairauden hoito
 - * Ylirasitustilaan ei ole olemassa varsinaista hoitoa, lepo ja kevyt liikunta ja sen oikea annostelu
 - * Ravitsemusasiat
 - * Muut stressitekijät
 - * Mitä hankalampi tila, sitä pidempi toipuminen
 - * Vie aina viikkoja, yleensä kuukausia, joskus vuosia
 - Ennaltaehkäise, reagoi, kunnioita
- Uusimisriski

There is no such thing as overtraining, there is just underreating and undersleeping

?????

KIITOS!



Yhteystiedot

* Helsingin Urheilulääkäriasema
Paasikivenkatu 4
p.09-4342100
www.hula.fi

Lääkärikeskus Aava, Orto-Lääkärit
Annankatu 32
p.0103805200
www.aava.fi

Lasten ja nuorten toiminta- ja suorituskyvyn arviointi ja mittaaminen

Valmennuksen EXTRA-PÄIVÄ 21.3.2015

Kuntotestauspäivät 2015

19.3. - 20.3.2015 Kisakallion Urheiluopisto, Lohja
