



ETELÄ-KYMENLAAKSON  
URHEILUAKATEMIA

# URHEILUVAMMAT

Vanhempien valmennusoppi 2019

Kilpaurheiluun liittyy lajiin katsomatta lisääntynyt urheiluvammojen riski. Keskimääräinen vammariski on 3,1 vammaa / 1000 harjoitustuntia. Liikuntaelinten vammoja toki tapahtuu runsaasti myös tavallisessa arjessa, koulussa, kotona ja työelämässä, sillä nilkan nyrjähdysvammoja sattuu Suomessa 500 kertaa joka päivä. Urheiluvammaksi luokitellaan kehon kudosvaurio tai vamma, joka on seurausta harjoittelusta tai kilpailusta. Joskus rajanveto vamman tai kivun syy-seuraussuhteista voi olla hankalaa. Kun ensin istutaan kahdeksan tuntia älylaitteiden ääressä ja sen jälkeen harrastetaan tunti liikuntaa, niin onko tätä seuranneen selkävivun syytä istuminen vai liikunta? Istumisen oletetaan yleisesti altistavan selkävivulle ja liikunnan taas vähentävän selkävivun riskiä.

Vauhdikkaissa joukkuelajeissa kuten jääkiekko, jalkapallo ja koripallo, vammariski on suurempi kuin useimmissa yksilölajeissa. Joukkuelajeissa vammariskiinkin vaikuttaa merkittävästi vastustaja, jonka toimia ei aina kyetä ennakoimaan. Äkilliset, akuutit, vammat voidaankin luokitella kontaktivammoiksi ja ei-kontaktivammoiksi. Ennalta odottamattomissa yhteentörmäyksissä syntyvien kontaktivammojen ennaltaehkäisy on haastavaa ja se tapahtuukin pääsääntöisesti kehoa suojaavilla varusteilla ja kilpailusäänöllä. Ei-kontaktivammojen ennaltaehkäisyyn voidaan vaikuttaa merkittävästi asianmukaisella harjoittelulla. Akuuttien vammojen lisäksi puhutaan yllirasitusvammoista, jotka syntyvät pidempikestoisen rasituksen myötä, mutta voivat ilmaantuessaan muistuttaa akuuttia vammaa.

Noin 25 % kaikista urheiluvammoista johtuu puutteellisista lajitaidoista. Lasten ja nuorten kohdalla tällöin voi olla kyse esimerkiksi liian alhaisesta voimatasosta oikeaoppisen teknisen lajisuorituksen toteuttamiseksi. Väsymys tai urheilijan muu yllirasittuminen on taustalla joka viidennessä urheiluvammassa. Tähän taas voidaan vaikuttaa riittävällä levolla ja palautumisella, ravinnolla sekä harjoittelun rytmittämisellä niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä.

Yllirasitusvammat ovat tyypillisiä erityisesti kestävyyslajeissa, mutta niitä esiintyy myös kohtuullisen paljon taitolajeissa lajeissa kuten tennis, golf ja voimistelu. Lisäksi yllirasitusvammoja esiintyy yleisesti joukkuelajeissa kuten pesä- ja lentopallo, joissa toistetaan samaa liikemallia, esimerkiksi heittäminen ja lyöminen. Harjoittelu saa normaalisti aikaan kudoksissa mikroskooppisia vaurioita ja mikäli biologiselle palautumiselle ei ole riittävästi aikaa, johtaa tämä kipuun, suorituskyvyn heikkenemiseen ja krooniseen kudosvaurioon.

*Menestymiseen kilpaurheilussa vaaditaan suuria harjoitusmääriä ja -intensiteettiä. Jotta kudokset ehtisivät palautua harjoituskertojen välillä, tulee harjoittelun olla vaihtelevaa. Syytä yllirasitusvammoihin ei niinkään ole harjoitusmäärät, vaan useimmiten ongelmat ovat harjoittelun sisällöissä, jotka saattavat olla liian yksipuolisia – samoja aineenvaihduntaprosesseja tai kudoksia rasitetaan toistuvasti ilman riittävästi palautumista. Myös nopea harjoitusmäärien kasvu voi altistaa yllirasitusvammoille. Joukkuelajeissa siirtäessä ikäluokasta toiseen tai yläkoulusta urheilulukioon, harjoitusmäärät voivat kasvaa nopeasti jopa 30 %. Tämän kaltaiseen muutokseen urheilijan on hyvä valmistautua etukäteen lisäämällä omatoimisen harjoittelun määrää asteittain. Myös useamman erityyppisen lajin harrastaminen vähentää yksipuolista rasitusta ja tukee usein nuoren urheilijan pääalajia. NBA:ssa tehdyn seurantatutkimuksen mukaan useampaa lajia lukioaikana harrastaneet huippukoripalloilijat kärsivät merkittävästi vähemmän erityyppisistä vammoista verrattuna vain koripalloon lukiossa keskittyneisiin pelaajiin.*

*Yleisimpiä kasvuikäisten urheiluvammoja ovat nilkan akuutit nivelside- sekä polven ja selän yllirasitusvammat. Melko yleisenä ongelmana ovat myös uusintavammat, jotka johtuvat liian aikaisesta paluusta lajin pariin vamman jälkeen. Tällöin taustalla on kudosten riittämätön biologinen vahvistuminen ja alentunut fyysinen suoritustaso. Kasvuikäisten kaikista urheiluvammoista joka neljäs on nilkan nivelsidevamma, jolloin useimmiten nilkan kääntyessä sisäänpäin, nilkan ulkosivulla sijaitsevat nivelsiteet venyttyvät tai repeävät osittain. Tämän kaltaisen vamman ensiapuna on aina napakka puristusside, jolla minimoidaan turvotuksen määrää. Kylmää voidaan käyttää kivunlievitykseen, mutta se ei vaikuta oleellisesti vamman paranemisenopeuteen.*



@PetteriKoskiDN



@naprapaattipetterikoski

# URHEILUVAMMAT

Vanhempien valmennusoppi 2019

Jokaisen joukkueen huoltolaukkuun tulee kuulua aircast-tyyppinen ilmalasta, jolla nilkka tuetaan, kunnes se tulee asianmukaisesti tutkittua. Nivelsidevammojen täydelliseen biologiseen paranemiseen kuluu useampi kuukausi muutamien päivien tai viikkojen sijaan. Se kuinka aktiivisesti urheilija nivelsidevammaansa kuntouttaa on ratkaisevaa lopputuloksen kannalta. Nilkkatuen käyttö on välttämätöntä seuraavan vuoden ajan uusintavammariskin vähentämiseksi, sillä tänä ajanjaksona puolet urheilijoista kokee nilkan nivelsiteiden uusintavamman. Kaikkien urheiluvammojen osalta voidaan todeta, että aikaisempi vamma altistaa suuremmalle riskille saada sama vamma uudelleen.

Tyypillisiä nuoren urheilijan alaraajojen yllirasitusvammoja ovat kantaluun ja polvenseudun apofysiitit. Kehittyvissä luissa olevia kasvualueita, joihin lihakset ja jänteet kiinnittyvät kutsutaan apofyysiksi. Kasvualueille kohdistuu voimakas vetorasitus, joka toistuessaan alkaa aiheuttaa kipua, painoarkuutta ja turvotusta. Tyypillisimmin tällaista vaivaa esiintyy runsaasti juoksua, hyppyjä ja loikkia sisältävissä urheilulajeissa. Kantaluun apofysiittia kutsutaan Severin taudiksi. Esiintyessään polvilumpiojanteen alapäässä sääriryhmän luona Osgood-Schlatterin ja polvilumpion alakärjessä Sinding-Larsen Johanssonin taudiksi. Apofysiitti-vaivassa tulee rasitusta vähentää radikaalisti, mutta täydellistä liikuntakieltoa ei tarvita. Kipua tuottavia urheilumuotoja ei tule harrastaa, mutta oireeton korvaava-harjoittelu, joka ei sisällä vetorasituspiikkejä, kannattaa sallia toipumisen nopeuttamiseksi ja urheilukunnon ylläpitämiseksi.

Polven seudun vakavat vammat, kuten eturistisiteen repeäminen, ovat tytöillä poikia yleisimpiä. Ennen murrosikää tyttöjen ja poikien vammojen välillä ei ole suuria eroja. Murrosiässä tyttöjen vammariiskia suurentavat sukupuolihormonituotannon aiheuttamat muutokset ruumiin rakenteessa, kuten lantion leveneminen ja nivelsiteiden löystyminen ja tästä johtuvat muutokset esimerkiksi alaraajojen asennoissa ja nivelten asentotunnossa. Alaraajavammojen ennaltaehkäisyyn kannalta on ensiarvoiseen tärkeää kiinnittää riittävästi huomiota hyvään kestävyyskuntoon, asianmukaiseen voimaharjoitteluun, kehon asennonhallintaan, liikkuvuuteen ja koordinaation kaikissa korkean vammariiskin lajeissa kuten palloilulajit ja alppiihito.

*Alaraajojen jälkeen yleisimpiä urheiluvammoja ovat selän yllirasitusvammat. Apofysiittioireita voi esiintyä myös etureiden lihasten kiinnityskohdissa lantiojenkaassa sekä selkänikamien rungon reunoilla. Yleistynyt selän yllirasitusvamma on pidemmän tauon jälkeen urheiluun aiheuttava selän "rasitusosteopatia" eli nikamakaaren stressireaktio. Tämän taustalla on toistuva nikamakaaren kohdistuva iskutus ja vetorasitus, joka johtaa luun väsymiseen ja mahdolliseen nikamakaaren todelliseen murtumaan.*



*Harjoittelun aikana esiintyvä selkäkipu tai kipu, joka "jää päälle" harjoittelun jälkeen ei ole lapsilla ja nuorilla normaalia. Selän alueen "kasvukivut" ovat harvinaisia eikä lihasperäinenkin selkäkipu kestä useita päiviä. Lisääntyvä yli kaksi viikkoa kestänyt selkäkipu tai kipu, joka ei helpotu levossa, vaatii asianmukaista selvittelyä.*

*Alaraajavammojen ennaltaehkäisyyn on kehitetty harjoitusohjelmia, joiden on todettu vähentävän nilkka- ja polvivammojen esiintyvyyttä yli puolella. Tämän tyylisten ohjelmien tulee kuulua palloilulajeissa jokaisen juni-orijoukkueen alkuverryttelyyn. Harjoitusmäärien lisääntyminen, vähäinen unen määrä ja nuoren urheilijan elämän arkihuolet on huono yhtälö, johon kannattaa kiinnittää erityistä huomiota hyvissä ajoin.*

