

# Liikuntavammojen ehkäisy fysioterapian näkökulmasta

Juha Koistinen  
Urheilufysioterapeutti, OMT



## Suomen Urheilufysioterapeutit SUFT ry



- [www.suft.fi](http://www.suft.fi)
- vastaa urheilufysioterapeuttien jatkokoulutuksesta
- pyrkii edistämään urheilijan edellytyksiä harjoitella tehokkaasti ja turvallisesti.
- **ASiantuntijaverkosto**

## Prevention of sports injuries

- “You must know the correct problem to find out the correct solution.”
- Lajityypillisten ongelmien tunnistaminen auttaa kohdentamaan toimenpiteet oikein.



## Kommunikaatio

- Tärkein työväline urheilijan, valmentajan ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä.
  - Aktiivisuus puolin ja toisin
  - Saman kielen löytäminen
  - Järkeviä toimenpiteitä urheilijan parhaaksi
    - Keskeyty olennaiseen, unohda ”huuhaa”-hoidot



## Liikuntavammojen ehkäisyn kolme tasoa

1. Henkilökohtainen taso (yksittäinen urheilija, urheilija joukkueessa)
  - Lihastasapainokartoitus
  - Ohjaus/neuvonta, valmennukselliset toimenpiteet
  - Hoito, lihashuolto
2. Lajitaso
  - Lajianalyysi liikuntavammojen ehkäisyn näkökulmasta
  - Säännöt, koulutus, kasvatus, tutkimustoiminta
3. Kansallinen taso
  - yhdyskuntasuunnittelu, lainsäädäntö, tutkimus



## Liikuntavammojen ehkäisy käytännössä

1. Hahmota lajityypillisten liikuntavammojen esiintyvyys ja vakavuus (tapaturma, ylikuormitus).
2. Tiedosta vammojen syntyyn vaikuttavat tekijät ja vammamekanismit = lajianalyysi liikuntavammojen ehkäisyn näkökulmasta.
3. Suunnittele ja toteuta ehkäisevät toimenpiteet.
4. Arvioi toiminnan tuloksellisuutta
5. Muuta tarvittaessa toimintatapoja
6. Jatka toimintaa pitkäjänteisesti.



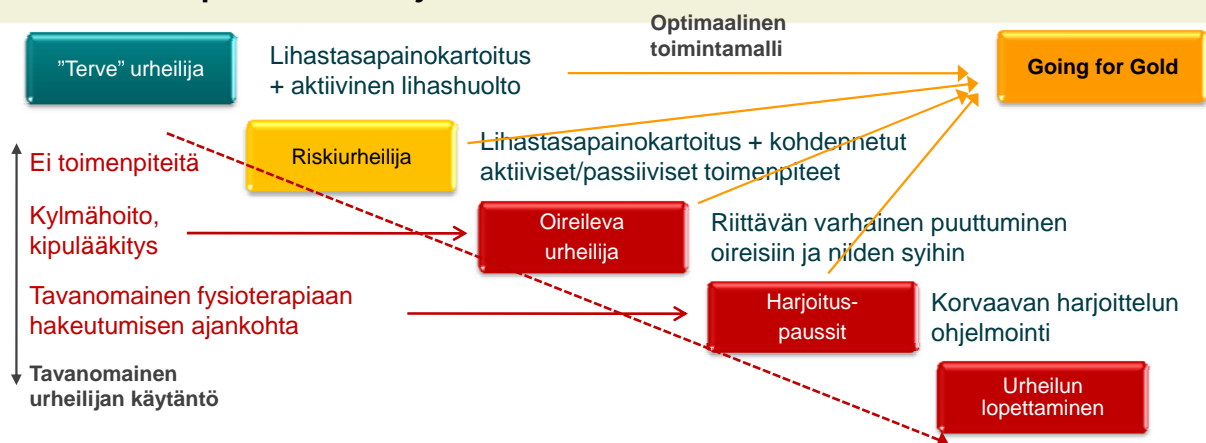
## Liikuntavammojen jaottelua / vammamekanismi

- **Rasitusvammojen syitä**
  - Liian suuret harjoitusmäärät
  - Väärä suoritustekniikka
    - Väärä liikemalli
    - Lihasepätasapaino
  - Harjoitusmäärien äkillinen lisäys
  - Epäsopivat välineet
  - Huono suoritusalausta
  - **Puutteellinen kuntoutus edellisen vamman jälkeen**
- **Tapaturmien syitä**
  - Turha väkivaltaisuus
  - Olosuhteet (liukkaus jne.)
  - Puutteellinen lämmittely
  - Puutteellinen koordinaatio
  - Lihasepätasapaino
  - **Puutteellinen kuntoutus edellisen vamman jälkeen**

Too  
much,  
too  
often,  
too  
hard,  
too  
soon



## Toimenpiteiden ajoitus ratkaisee



## Lihashuolto

- Aktiiviset ja passiiviset toimenpiteet, joiden tavoitteena:
  - ennaltaehkäistä liikuntavammoja
  - nopeuttaa palautumista ja sitä kautta tehostaa harjoittelua
  - optimoida lajin suoritustekniikkaa huomioiden myös oheisharjoitteiden vaatimukset



## Lihastasapaino lihashuollon osana

- **Merkittävin lihashuollollinen tavoite on parantaa urheilijan lihastasapainoa**
  - Lihaskireydet/liikkuvuusrajoitukset eivät saa olla estämässä vapaata liikesuoritusta.
  - Tukilihasten tulee mahdollistaa hyvä liikeryhti.
  - Suoritus on koordinoitu ja rento
  - Varsinaisten suorittajalihasten voimantuotto optimoituu (tavoitteesta riippuen tehokas – taloudellinen - esteettinen).



## Aktiivinen lihashuolto käytännössä (valmentaja/urheilija)

- Lihastasapainokartoituksen perusteella saatujen harjoitteiden ohjelmointi ja toteuttaminen säännölliseksi rutiiniksi:
  - Tukilihasharjoitteet
  - Liikkuvuusharjoitteet
- Harjoittelun rytmitys
  - Kudoksille rasittavien harjoitusten jälkeen palauttava jakso
  - Älä ahnehdi liian monta ominaisuutta kehitettäväksi samaan aikaan, pidä mukana taito- ja kordinaatioharjoituksia

