



Yleisurheilijoiden urheiluvammoista

SUL webinaari 18.2.2021

Ilkka Räsänen, kirurgi, ortopedi
Pohjola Sairaala | Helsinki



Pohjola Sairaala

Ilkka Räsänen

- Laillistettu lääkäri 1989
- Kirurgian erikoislääkäri 1999
- Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri 2001
- 2005 lähtien SUL:n lääketieteen valiokunnan jäsen
- Maajoukkueläkärim tehtävissä v 2006 lähtien, useita arvokisoja mm Lontoon ja Rion Olympiakisat + yleisurheilun EM- ja MM-kisoja
- Oma urheilutausta kestävyysjuoksussa
- (omakohtainen kokemus monista urheiluvammoista)



Yleisurheilijoiden vammoista

- osa vammoista on akuutteja tapaturmia, osa syntyy liiallisen kuormituksen aiheuttamina ja ovat ns. yllirasitusvammoja
- tapaturman alku aina äkillinen mutta myös ylikuormitus / rasitusvamman alku voi olla äkillinen



Yleisurheilijoiden vammoista

- oleellista on hyvä alkuhoito / ensiapu ja nopea tutkimuksiin ja hoitoon pääsy (vammasta riippuen muutama tunti - 1 viikko)
- lääkärin vastaanotolla tavoitteena päästä mahdollisimman tarkkaan diagnoosiin (lääkärin tutkimusta täydennetään tarvittaessa kuvantamistutkimuksilla)
- lääkärin vastaanotto ennen kuvantamisia koska pitää tietää mitä kuvataan. Lisäksi radiologi tarvitsee hyvän tutkimuslähetteen.
- magneettikuviin pääsee myös ilman lähetettä mutta siinä on omat ongelmansa ja voidaan joutua kuvaamaan uudestaan

Yleisurheilijoiden vammoista

- lajeista riippuen on hyvin tyypillisiä vammoja: heittäjän olkapää, heittäjän kyynärpää, juoksijan polvi, hyppääjän polvi
- toki heittäjällä voi olla jalkavaivoja ja juoksijoilla muutakin kuin jalkavaivoja



Hamstring-vammat

- takareiden lihasvamma (Hamstring-vamma) on yleisin vamma urheilijoilla
- hamstring-lihakset ovat suuri voimantuottaja
- kyseinen vamma uusiutuu herkästi jos hoidetaan huolimattomasti
- pahimmillaan vammakierre, joka voi johtaa pitkään kilpailutaukoon ja jopa urheilu-uran päättymiseen



Hamstring-vammoista

- ylivenytysvamma
- juoksun aikana voimallinen lihaskramppi
- taustatekijöinä väsynyt lihas, puutteet suoritustekniikassa,
- puutteellinen lihasvoima/lihasbalanssi reisissä /vartalon alueella
- hyvä /erinomainen lantion ja vartalon hallinta on oleellisen tärkeää lajissa kuin lajissa, ko ominaisuuksia pitää kehittää koko urheilijan uran ajan

Hamstring-vammoista

- Täsmällinen diagnostiikka, vaatii usein magneettikuvauksen lääkärin tutkimuksen lisäksi
- nousujohteinen kuntoutus fysioterapeutin ohjaamana ja valvomana,
- edetään helposta vaikeaan / vaativaan.
- parantumisaika n 4-12 viikkoa kunnes pystytään maksimaaliseen juoksuun / suoritukseen
- kuntoutus etenee askelmalta toidelle, kalenterista ei toipumista arvioida
- jos pystyy alle 24 tuntia vammasta kävelemään ilman kyynärsauvoja niin paluu täyteen urheiluun saattaa olla mahdollinen 4 viikon kuluttua.

Paluu maksimaaliseen harjoitteluun ja kilpailemaan vamman jälkeen

- lihasvoima on palautunut
- suoritustekniikka on kunnossa
- ei saa olla suorituskammoa (=pelko takaraivossa vamman uusiutumisesta)
- alkuvaiheen jälkeen voidaan tehdä osa lajiharjoituksista, mutta kuntoutus edellä, kuntouttavat harjoitteet sisällytetään päivittäiseen harjoitteluun
- valmentajan ja erityisesti fysioterapeutin yhteistyö on tärkeää. Valmentaja mukaan fysioterapiakäynneille (ainakin alkuun ja loppukäynnille)
- Vamman jälkeen parannettava puutteellisia osa-alueita voimassa, vartalon hallinnassa, liikekontrollissa (hyödyttävät paitsi vammojen ehkäisyssä myös itse lajisuoritusta)

Akillesjänne

- Akillesjänne on elimistön vahvin jänne
- kohdistuu suuria kuormia juoksun, hyppyjen ja heittojen aikana.
- jänteen säierakenne voi vaurioitua akuutisti tai kroonisen liiallisen rasituksen seurauksena
- akuutti tulehdustila voi syntyä yksittäisen kovan suorituksen jälkeen
- vakuutusosikeudellisesti yleensä ”haastava” korvattavuuden kannalta, mutta Pohjola Sporttiturva voi tulla apuun



Akillesjänne

- Oireena kipu jännteessä suorituksen aikana
- todetaan usein paksuuntunut ja aristava jänne
- äkillisissä jänteen liukukudoksen tulehduksessa jänne saattaa olla paksu ja nariseva (pakkaslumi kengän alla)

Akillesjänne

- Akuutti akillesjännevaiva kroonistuu kovin herkästi
- vaiva kannattaa nitistää heti alkuun kuormitusta keventämällä – jopa totaali juoksu / kuormitustauolla aluksi
- lääkärin arvio tilanteesta
- akuutissa vaivassa ei aina tarvita magneettikuvaa ellei epäilyä jänteen repeämisestä

Akillesjänne

- Alkuvaiheen kivun rauhoitus
- fysioterapeutin ohjeistus + kontrollit
- isometriset ja eksentriset harjoitteet
- koko raajan liikekontrollin parantaminen
- altistavien tekijöiden analysoiminen / karsiminen (nopea piikkarijuoksuun siirtyminen, sisähallien tiukat kaarteet, kova alusta, liukkaat kelit etc)

Urheiluvammoista

- Ennaltaehkäisy on parasta hoitoa
- Hyvät motoriset taidot ehkäisevät sekä tapaturmia että ylikuormitusvammoja
- Runsas lajivalikoima lapsuudessa ja nuoruudessa, paljon ulkoilua, pihaleikkejä ja pihapelejä ilman varsinaista valmennusta säilyttää liikkumisen ilon
- Vältettävä liian runsasta äkillistä kuormituksen nostoa

Take home message

1. Ennaltaehkäisy
2. Nopea hoitoon pääsy / diagnostiikka
3. Hyvä asiantunteva kuntoutus (lajituntemus on suotavaa)
4. Yhteistyö; urheilija / lääkäri / fysioterapeutti / valmentaja
5. Kattava vakuutusturva urheiluvammojen varalta



Monta hyvää syytä valita Pohjola Sporttiturva-vakuutus

SUL webinaari 18.2.2021
Urheilupäällikkö Teemu Hintsanen
Pohjola Vakuutus Oy

Pohjola Vakuutus 

Sporttiturva on Suomen **luotetuin** urheiluvakuutus

Pohjola Vakuutus on **yli 80 lajiliiton** vakuutuskumppani – **yli 400.000 Sporttiturva-vakuutettua**

Enää **ei edellytetä ulkoista tekijää** loukkaantumiselle vaan äkillinen tapahtuma riittää

Hoitokulujen yläraja
15 000€ / vahinko

Terveysmestaripalvelu
joka päivä klo 7-23

Hammasvaivoissa enää
ei enimmäiskorvausaikaa

Myös **magneettitutkimukset** ja **leikkaustoimenpiteet** korvataan

Myös **ortopediset tuet** ja **sidokset** korvataan

Omavastuu useimmissa lajeissa 100€, alle 12-v. 0€
(monissa muissa vakuutuksissa jopa 10-20% hoitokustannuksista)



Korvataan, vaikka vamma syntyy pahempana kuin terveelle
(esim. **akillesjänteen repeämä tai katkeaminen**)

Fysioterapiaa voidaan korvata myös jos sitä annetaan leikkaushoidon sijasta (polvi- ja olkapäävammat)

Rasitusmurtuman tai sen esiasteen hoito korvataan mikäli se ilmenee äkillisen tapahtuman yhteydessä.

Useimpien lajiliittojen Sporttiturva on **voimassa** kaikissa urheilu-lajeissa alle 12-vuotiaille

Ei yläikärajaa

Selkokielellä myös tuoteselosteissa



Pohjola Vakuutus 

Suomen Urheiluliitto Ry
Pohjola Sporttiturva 1.10.2019 - 30.9.2020
13 v. ja nuoremmat vakuutusnumero 06-21956

Sporttiturva lyhyesti

Sporttiturvasta korvataan, kun loukkaannut äkillisen tapahtuman seurauksena - esimerkiksi akillesjänne repeää tai polvi menee sijoiltaan. Myös rasitusmurtuma tai sen esiaste korvataan. Äkillisen tapahtuman tulee sattua Sporttiturvan voimassa ollessa.

- Hoitokorvaus 15 000 € jokaista äkillistä tapahtumaa kohti
- Halttakorvaus 30 000 €.
- Kuolinkorvaus 8 500 €.

Lisätietoja ja toimintaohjeet sivuilta vahinkoapu.pohjola.fi ja op.fi sekä palvelumme

Missä tilanteissa Sporttiturva on voimassa?

Sporttiturva on voimassa 13 v. ja nuoremmille (s. 2007 ja myöhemmin) seuraavissa lajiin liittyvissä tilanteissa

- ottelu/kilpailu/turnaus
- harjoitus, joka on lajille ominaista tai valmennusohjelman mukaisista
- kilpailumatkalla ja koulutus-, liikunta- sekä valmennusleirillä koko ajan

sekä näihin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla niin kotimaassa kuin ulkomaillakin enintään 3 kk pituisilla matkoilla. Sporttiturva on voimassa myös muiden lajiliittojen alaisissa urheilulajeissa.

Sporttiturva on määräaikainen

Sporttiturva tulee voimaan 1.10.2019, kun maksat sen lokakuun 2019 aikana. Jos maksat myöhemmin, se tulee voimaan maksupäivänä



Pohjola Vakuutus 

Suomen Urheiluliitto Ry
Pohjola Sporttiturva 1.10.2019 - 30.9.2020
Vakuutusnumero 06-21956

	Kenelle?	Sporttiturva, €
A-vakuutus	20 vuotta ja vanhemmat (s. 2000 ja aikaisemmin)	120
B-vakuutus	18-19-vuotiaat (s. 2001-2002)	29
C-vakuutus	14-17-vuotiaat (s. 2003-2006)	20

Sporttiturva lyhyesti

Sporttiturvasta korvataan, kun loukkaannut äkillisen tapahtuman seurauksena - esimerkiksi akillesjänne repeää tai polvi menee sijoiltaan. Myös rasitusmurtuma tai sen esiaste korvataan. Äkillisen tapahtuman tulee sattua Sporttiturvan voimassa ollessa.

Pohjola Sairaala nyt Helsingissä,
Tampereella, Turussa, Oulussa ja Kuopiossa



Pohjola Sairaala

Työtämme on tapaturmien, vammojen ja vaivojen hoito: luista lihaksiin, korjauksesta kuntoutukseen

Pohjola Sairaala on tuki- ja liikuntaelinten vammojen ja sairauksien hoitoon ja kuntouttamiseen keskittynyt sairaalaverkosto. Toimintaamme ohjaa hoidon vaikuttavuus ja ylivertainen asiakaskokemus.



Viisi Pohjola Sairaala palvelee
Helsingissä, Tampereella,
Oulussa, Kuopiossa ja Turussa.



Tavoitteena lyhyt hoitoketju ja
korkea asiakastyytyväisyys.
NPS:n (vaihteluväli -100 – +100)

Ylivoimaiset yhdessä

Pohjola Vakuutuksen uudistunut Sporttiturva on aktiivisen liikkujan paras turva. Kun yhdistät sen hoitoon Pohjola Sairaalassa, olet varmasti parhaissa käsissä.



Pohjola Sairaala

Pohjola Vakuutus

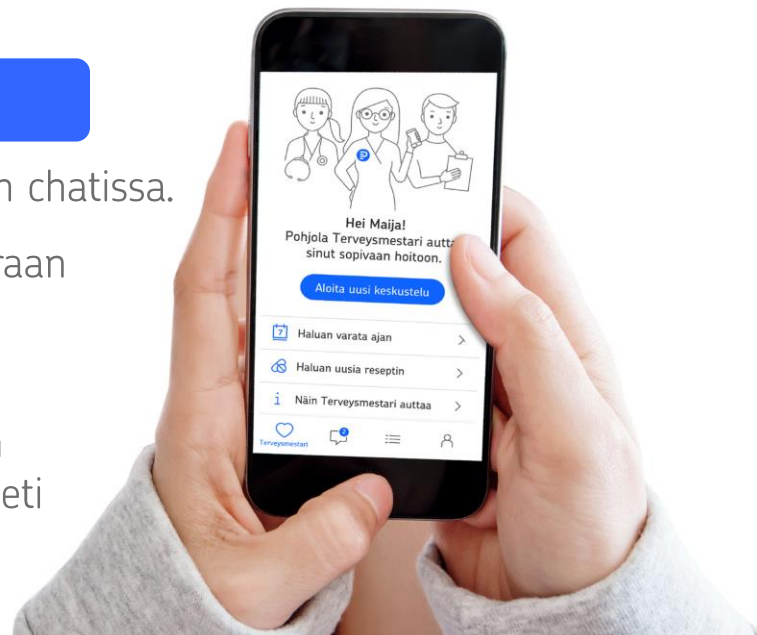


Terveysmestarin apu lähellä arkena ja viikonloppuna

Palvelu on avoinna Pohjola Sairaala -sovelluksen chatissa ja puhelimitse 0100 5225 joka päivä klo 7-23.

Toimi näin, jos sairastut tai loukkaannut:

1. Ota yhteyttä Terveysmestariin puhelimitse tai sovelluksen chatissa.
2. Asiantuntija arvioi oireesi ja ohjaa sinut tarvittaessa suoraan oikeanlaiseen hoitoon tai lääkärin etävastaanotolle. Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät omahoito-ohjeet
3. Saat tiedon, mitä Pohjolan vakuutuksesi kattaa. Pohjolan vakuutusasiakkaana voit saada myös korvausratkaisun heti asioinnin aikana.



Apua valmentajille



Pohjola Sairaala

Pohjola Vakuutus



- Maksuton palvelu lasten ja nuorten oto-valmentajille
- Tavoitteena vähentää loukkaantumisia ja parantaa suorituskkyä.
- Kysy lisää: sporttimestari@pohjola.fi

Sparrausapua valmentajille

Useiden urheiluvammojen syynä on liian yksipuolinen harjoittelu. Pohjola Sairaalan ja UKK-instituutin yhteistyön tavoitteena on tarjota valmentajille koulutusta ja apua urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä.

TEKSTI Olli Manninen • KUVA Laura Vesa

Liikuntavammojen ehkäisystä väitellyt terveystieteiden tohtori **Marli Leppänen** toteaa, että suurin osa palloilu- ja joukkuelajien vammoista johtuu urheilijan oman liikehallinnan pettämisestä, eikä esimerkiksi kon-
takteista muiden pelaajien kanssa. "Polvi- ja nilkkavammat ovat hyvin tavallisia. Niiden ehkäisy on liian yksipuolinen



Tuplaturva sisältää kaksi eri vakuutusta

Vapaaehtoistyön tapaturmavakuutuksen

Vakuutus voimassa kun tehdään liiton tai sen jäsenseurojen toimeksiannosta vapaaehtoistyötä. Näitä ovat mm. kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen, valmennus, koulutus, varainhankinta (talkootyö)

Toiminnan vastuuvakuutuksen

Vakuutus korvaa kun liitto tai seura on voimassaolevan oikeuden mukaan korvausvastuussa.

- Suomen Olympiakomitea on neuvotellut vakuutuksen ja lajiliitot ovat maksaneet sen kaikkien jäsenseurojensa puolesta!
- Vakuutussopimus voimassa 31.12.2021 saakka

Kiitos!

teemu.hintsanen@pohjola.fi