

Menu tänään



- Terve Urheilija -ohjelmasta
- Hyvä harjoittelu suojaa vammoilta ja lisää suorituskyykyä
- Keskustelua

Liikuntavammojen valtakunnallinen ehkäisyohjelma



terve
urheilija[®]

- Käynnistyi 2006
- Aloitettiin ministeriöiden (OKM) ja toiveesta
- Ohjelmaa koordinoi Tampereen Urheilulääkäriasema / UKK-instituutti
- LiVE edistää tutkimustietoon perustuen urheilijoiden ja liikunnanharrastajien hyvää terveyttä tukevia käytäntöjä
- Infokanavina nettisivut, koulutukset, opasmateriaalit, kampanjat, asiantuntijana toimiminen eri foorumeissa sekä kansallisten ja kansainvälisten asiantuntijaverkostojen luominen
- LiVE-ohjelmaan kuuluu kolme alahanketta:

terve
urheilija[®]

 **TEKO**
TERVE KOULULAINEN

SMART
MOVES

Terve Urheilija eri kanavilla



Koulutus-
materiaalit
kaikkien saatavilla

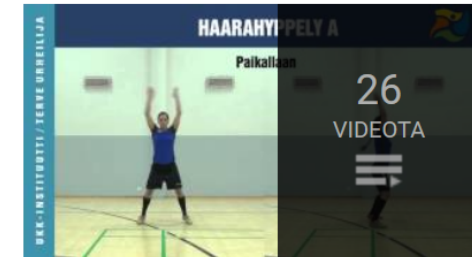
**Tutustu uudistuneisiin
verkkosivuihin osoitteessa
terveurheilija.fi**

Tietopaketit
Kymppiympyrän
sisältöalueista

terveurheilija

terve
urheilija®

Terve Urheilijan
YouTube-kanava



TERVE URHEILIJA -treenejä

@sporttimestari



SUL 18.2.2021



TAULUKKO 1. Nuorten kokema väsymys

	Väsymyksen aste	8. lk pojat	8 lk. tytöt	9 lk. pojat	9. lk tytöt	Perus- koulu yht.
A	Harvoin tai ei lainkaan	38	21	33	16	27
A	Noin kerran kuussa	33	31	32	29	31
B	Noin kerran viikossa	20	28	23	34	26
C	Lähes joka päivä	9	19	12	22	16

TAULUKKO 2. Nuorten nukkumaanmenoajat koulupäivinä

	Nukkumaanmeno aika	8. lk pojat	8 lk. tytöt	9 lk. pojat	9. lk tytöt	Perus- koulu yht.
A	21.00 tai aikaisemmin	2	2	1	1	2
A	21.30	6	8	3	5	5
A	22	20	22	13	17	18
A	22.30	25	27	22	26	25
B	23	21	21	25	23	22
B	23.30	11	10	15	13	12
C	24	7	5	11	7	7
C	00.30	3	2	4	3	3
C	01	2	1	3	2	2
C	01.30 tai myöhemmin	3	2	4	2	2

Mukailtu Kouluterveyskyselystä 2010, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Unentarve

- Keskimääräinen unen tarve eri ikäkausina:
 - 1 – 3 v. > 12 – 15 tuntia
 - 4 – 6 v. > 10 – 12 tuntia
 - 7 – 10 v. > 9.5 – 10 tuntia
 - 11 – 14 v. > 9 – 9.5 tuntia
 - 15 – 17 v. > 8.5 – 9 tuntia
 - 18 – 19 v. > 8 tuntia
 - Aikuiset 7 – 8 tuntia (4 – 6 h ja 9 – 10 h)
- Vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti
 - synnynnäisesti lyhyt- ja pitkäuniset
 - osa nukkuu päiväunia säännöllisesti elämän läpi, jotkut eivät olleenkaan
 - aamu- ja iltauniset
 - unijaksosiirtymät:
 - aikainen unijakso: masennus, vanhukset
 - viivästynyt unijakso: murrosikä

Unentarve

- Keskimääräinen unen tarve eri ikäkausina:
 - 1 – 3 v. > 12 – 15 tuntia
 - 4 – 6 v. > 10 – 12 tuntia
 - 7 – 10 v. > 9.5 – 10 tuntia
 - 11 – 14 v. > 9 – 9.5 tuntia
 - 15 – 17 v. > 8.5 – 9 tuntia
 - 18 – 19 v. > 8 tuntia
 - Aikuiset 7 – 8 tuntia (4 – 6 h ja 9 – 10 h)
- Vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti
 - synnynnäisesti lyhyt- ja pitkäuniset
 - osa nukkuu päiväunia säännöllisesti elämän läpi, jotkut eivät olleenkaan
 - aamu- ja iltauniset
 - unijaksosiirtymät:
 - aikainen unijakso: masennus, vanhukset
 - viivästynyt unijakso: murrosikä



Mä oon Jouki Tikkanen, rytminen voimistelija

OMAN ENERGİANTARPEEN ARVİOINTI



<https://sydan.fi/fact/laske-energiantarpeesi/>

- Saat suuntaa antavan arvion eri treenipäivien energiantarpeestasi

Energiakulutuskerroin (arvio) päivittäisen työn ja vapaa-ajan aktiivisuuden mukaan

Vapaa-ajan aktiivisuus	Työn aktiivisuus		
	Kevyt työ	Kohtuullisen raskas työ	Hyvin raskas työ
ei lainkaan aktiivinen	☐ 1,3	☐ 1,5	☐ 1,7
satunnaisesti aktiivinen	☐ 1,5	☐ 1,7	☐ 1,9
päivittäin aktiivinen	☐ 1,7	☐ 1,9	☐ 2,1
poikkeuksellisen aktiivinen (kuten kilpaurheilu)	☐ 2,0	☐ 2,2	☒ 2,4

Anna elopainosi (kg):	80	Laske energia
kcal/vrk =	4567	
kJ/vrk =	19121	

<https://sydan.fi/fact/laske-energiantarpeesi/>

HYVÄT TÄYSJYVÄ HIILARIT



Oatmeal



Brown Rice



High Fiber Cereal



Quinoa



**100% Whole
Wheat Bread**

HYVÄLAATUINEN PROTEIINI



Tuna/Fish



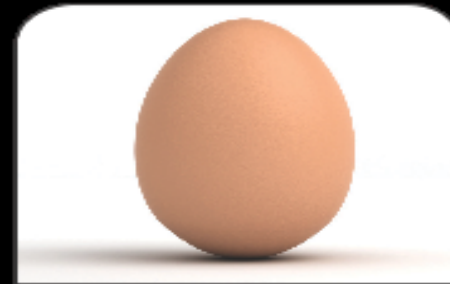
Chicken/Turkey Breast



Lean Red Meat

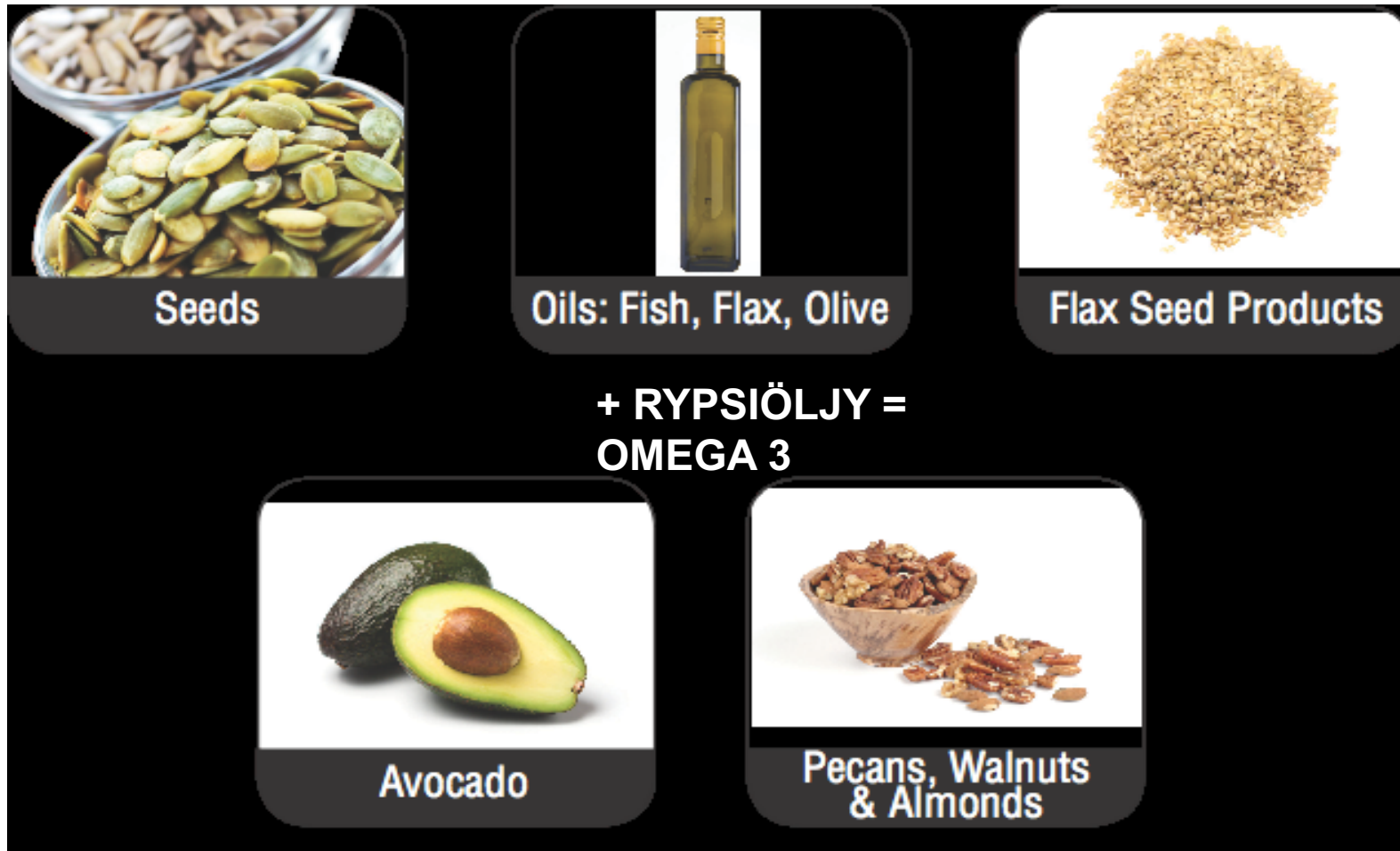


Low Fat Dairy



Eggs

Hyvä rasvanlähteet – mistä saat omasi?



Urheiluvammojen ehkäisyn askeleet

1. *Mitä vammoja lajissa + lajin oheisharjoittelussa esiintyy?*
2. *Miten vammat syntyvät?*
3. *Mitkä tekijät lisäävät riskiä vammoille?*
4. *Valitse toimenpiteet vammojen ehkäisyyn*
5. *Seuraa ja arvioi toimenpiteiden vaikutusta*

Urheiluvammojen ehkäisyn askeleet

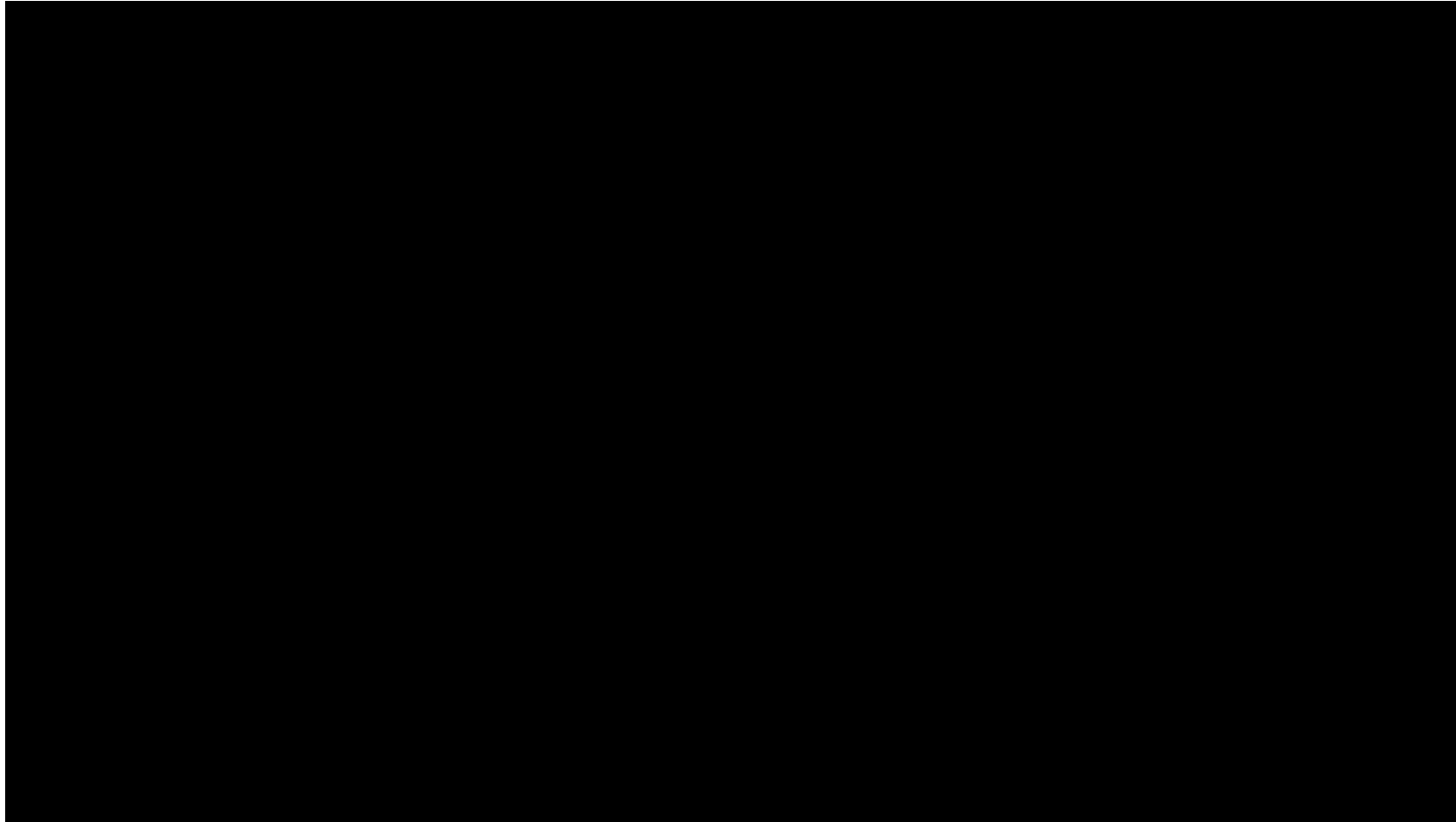
1. Mitä vammoja lajissa + lajin oheisharjoittelussa esiintyy?

Koripallo: vamma-analyysi

(n=201; 12-20-v; keski-ikä 15 v.)

Äkilliset vammat
Harjoituksissa Tytöt 1.5 vammaa (per 1000 harjoitustuntia) Pojat 1.6 vammaa (per 1000 harjoitustuntia)
Kilpailuissa - Tytöt 32.3 vammaa (per 1000 pelituntia) - Pojat 36.8 vammaa (per 1000 pelituntia)
Suurin osa vammoista alaraajavammoja (78 %) - Nilkka 48% - Polvi 15 % (joista ACL vammoja 17 %) - Sormia & mustelmia
Uusiutuneita vammoja 28 %
Venähdys/revähdys (67 %)
Vakavia vammoja 13 %
eilija.fi
Parkkari ym. 2018-

Urheiluvammojen ehkäisyn askeleet

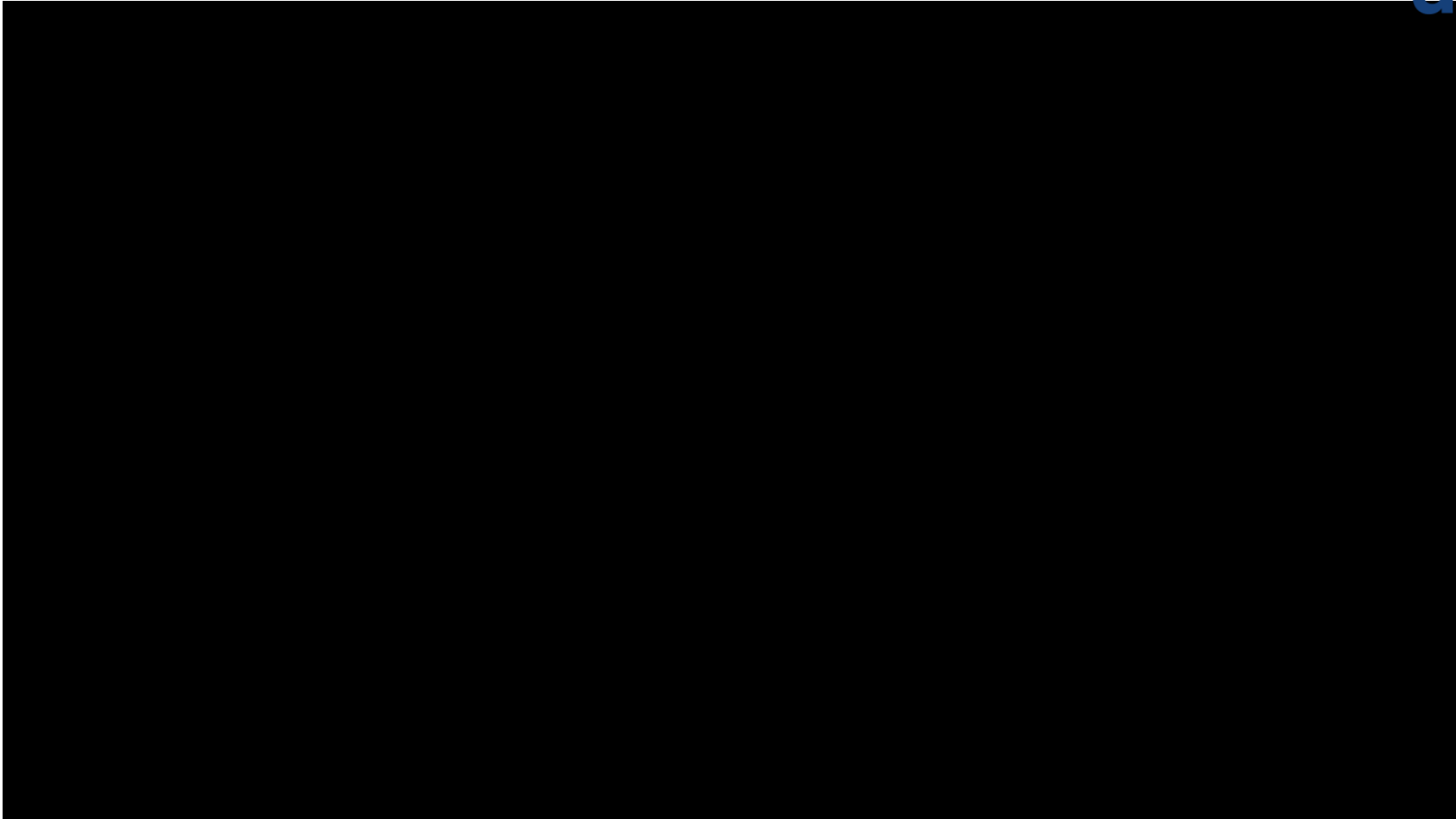


Polvivamman syntymekanismista



Yhteistyössä





Riskitekijöiden tunnistaminen tärkeää

SISÄISET RISKITEKIJÄT

- Ikä ja sukupuoli
- **Aikaisempi vamma (suurin yksittäinen riskitekijä!)**
- Puutteellinen liikehallinta (alaraajalinjaus, keskivartalon hallinta)
- **Virheellinen suoritustekniikka**
- Heikkoudet ja puolierot voimassa, liikkuvuudessa, koordinaatiossa
- Rakenteelliset tekijät
- Perimä
- Ylipaino (tai alipaino)

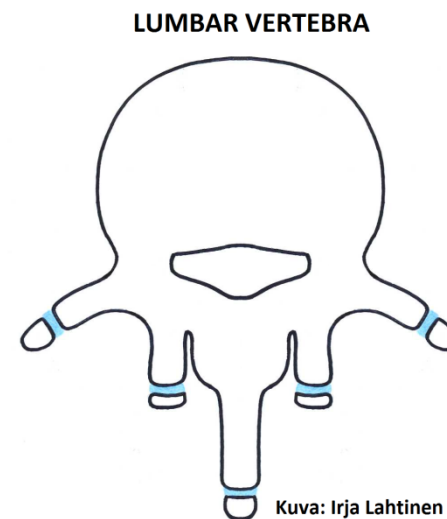
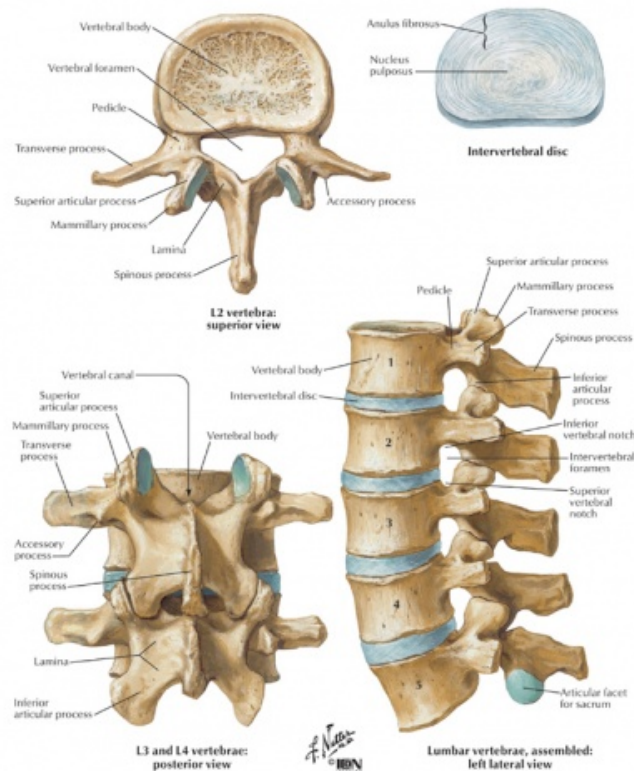
ULKOISET RISKITEKIJÄT

- Virheet harjoittelun ohjelmoinnissa ja palautumisessa
- Laji
- Alusta, olosuhteet, muut urheilijat jne.

Mitä tekijöitä voi kontrolloida tai muuttaa?

Kasvualueet selkärangassa

- Selkärangan nikamien lopullinen luutuminen tapahtuu murrosiän jälkeen



- Huipulle tähtäävät urheilijat: treenejä 5–9 krt / vko
- Jokaisessa treenissä 15–30 min lämmittely ja 15–30 min jäähdyttely
- 8 treeniä / vko (45 harjoitusviikkoa)

$$8 \times 45 \times (15 \text{ min} + 15 \text{ min}) = 180 \text{ tuntia}$$

$$8 \times 45 \times (30 \text{ min} + 30 \text{ min}) = 360 \text{ tuntia}$$

Miten sinun joukkueesi käyttää 180–360 tuntia vuodessa?

Vammoja ehkäisevän harjoittelun sivuvaikutukset

Perinteisen lämmittelyn korvaava harjoitusohjelma:

- ✓ parantaa liikehallintaa
- ✓ lisää voimaa
- ✓ parantaa lihastasapainoa
- ✓ parantaa hyppykorkeutta
- ✓ parantaa staattista ja dynaamista tasapainoa
- ✓ kehittää nopeutta ja ketteryyttä.

Säännöllisesti toteutettuna!
2 x / vko, 15–20 min / kerta

Kiitos!

terve
urheilija[®]



Pohjola Sairaala

Pohjola Vakuutus



- Nadler S, Malanga, G, DePrince M, et al. The relationship between lower extremity injury, low back pain, and hip muscle strength in male and female collegiate athletes. Clin J Sport Med 2000;10:89 –97.
- Ng L, Cañeiro JP, Campbell A, et al. Cognitive functional approach to manage low back pain in male adolescent rowers: a randomised controlled trial. Br J Sports Med 2015 doi:10.1136/bjsports-2014-093984.
- Noormohammadpour P, Rostami M, Mansournia MA, et al. Low back pain status of female university students in relation to different sport activities. Eur Spine J. 2015 doi:10. 1007/ s00586-015-4034-7.
- Pasanen K, Rossi M, Parkkari J, et al. Low back pain in young basketball and floorball players. Clin J Sport Med 2015 (epub ahead of print).
- Perich D, Burnett A, O'Sullivan P, et al. Low back pain in adolescent female rowers: a multi-dimensional intervention study. Knee Surg Traumatol Arthrosc 2011;19:20–29.
- Purcell L, Micheli L. Low back pain in young athletes. Sports Health 2009;3:212–222.
- Renkawitz T, Boluki D, Grifka J. The association of low back pain, neuromuscular imbalance, and trunk extension strength in athletes. The Spine J 2006;6:673–683.
- Rossi M, Pasanen K, Kokko S, et al. Low back and neck & shoulder pain in adolescent sports club members and non-members. The national Health Promoting Sports Club (HPSC) study. BMC Musculoskelet Disord 2016 (submitted).
- Schmidt CP, Zwingenberger S, Walther A, et al. Prevalence of low back pain in adolescent athletes – an epidemiological investigation. Int J Sports Med 2014;35:684 –689.
- Stuber KJ, Bruno P, Sajko S, et al. Core stability exercises for low back pain in athletes: A systematic review of the literature. Clin J Sports Med 2014;24:448–456.
- Suni J, Parkkari J. Opas selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn. UKK-instituutin julkaisu 2011.
- Tunås P, Nilstad A, Myklebust G. Low back pain in female elite football and handball players compared with an active control group. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc 2015;23:2540–2547.
- Young WK, d'Hemecourt PA. Back pain in adolescent athletes. Phys Sportsmed 2011;39:80–89.
- van Hilst J, Hilgersom NF, Kuilman MC, et al. Low back pain in young elite field hockey players, football players and speed skaters: prevalence and risk factors. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation 2015;28:67–73.
- Wilson F, Gissane C, McGregor A. Ergometer training volume and previous injury predict back pain in rowing; strategies for injury prevention and rehabilitation. Br J Sports Med 2014;48:1534 –1537.