



Yleisurheilijoiden urheiluvammoista

SUL webinaari 9.11.2021

Ilkka Räsänen, kirurgi, ortopedi
Pohjola Sairaala | Helsinki



Pohjola Sairaala



Monta hyvää syytä valita Pohjola Sporttiturva-vakuutus

SUL webinaari 9.11.2021
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

Omaavastuu 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



Suomen Urheiluliitto Ry

Pohjola Sporttiturva 1.10.2021–30.9.2022



Vakuutusnumero 06-21956

	Kenelle?	Sporttiturva, €
A-vakuutus	20-40-vuotiaat (s. 1982-2002)	199
B-vakuutus	18-19-vuotiaat (s. 2003-2004)	58
C-vakuutus	14-17-vuotiaat (s. 2005-2008)	40
Lapset	13-vuotiaat ja nuoremmat (s. 2009 tai myöhemmin)	5

Sporttiturva lyhyesti

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

- Hoitokorvaus 15 000 € jokaista äkillistä tapahtumaa kohti
- Omavastuu 100 € jokaista äkillistä tapahtumaa kohti
- Vakuutusmaksu 30 000 €

...numerosta 0303 0303. Sporttiturvan

Millaisia hoito- ja tutkimuskuluja korvataan?

Sporttiturva korvaa kattavasti lääkärikäynnistä, lääkkeestä, tutkimuksesta ja leikkauksesta maksamiasi kuluja enintään kolmen vuoden ajan:

- lääkärin tai terveydenhuoltoalan ammattihenkilön vastaanotolla suoritettu tutkimus, hoito ja leikkaus, jokaista äkillistä tapahtumaa kohti
- maksut apteekista myytävistä lääkevalmisteista ja haavasidoksista
- sairaalan hoitopäivämaksut
- maksut hampasvamman tutkimuksesta ja hoidoista, ei enimmäiskorvausaikaa
- maksut korvattavan vamman takia tarvittavasta ortopedisestä tuesta tai ortopedisestä sidoksesta
- maksut murtumasta tai leikkauks- taikka kipsaushoidosta toipumisen vaatimasta fysioterapiasta. Lisäksi fysioterapia korvataan polven ja olkapään vammoissa, joissa fysioterapiaa annetaan leikkaustoimenpiteen sijaan. Fysioterapiaa korvataan kuitenkin enintään 10 hoitokertaa äkillistä tapahtumaa kohti.
- maksun kyynär- tai kainalosauvojen vuokrasta
- matkakulun lähimpään hoitolaitokseen.

Edellytämme, että hoidot ja tutkimukset ovat lääkärin määräämiä ja ne ovat yleisesti hyväksytyn lääketieteellisen käsityksen mukaisia ja korvattavan vamman kannalta välttämättömiä.

Edunsaaja

Hoito- ja haittakorvaukset
 Kuolinkorvaukset
 Edunsaajan voi määrittää verkkoviestillä osoitteeseen: pohjola.vakuutus@suomenurheiluliitto.fi

Sporttiturvan vakuutus

Voit irtisanoa omalla kirjalla Sporttiturvan kirjallisen vakuutusasiakirjan verkkoviestin osoitteeseen: pohjola.vakuutus@suomenurheiluliitto.fi, nimen, henkilötunnuksen ja vakuutusajasta vastaavien henkilöiden nimet.

Tietosi ovat luottamuksellisia

Käsitlemme henkilötietosi luottamuksellisesti ja suojamme ne tietosuojalausekkeen mukaisesti. Vakuutus päätös perustuu maksuun ja maksuun perustuu antamiesi tiedot, jotka perustuvat antamiesi ehtoihin ja asiakasasiakirjaan. Lue tietosuojasta.

Valvontaviranomaiset

- Finanssivalvonta

<https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>

SEURAT < LAPSET JA NUORET > URHEILIJAT JA VALMENTAJAT > KILPAILUTOIMINTA > YHTEYSTIEDOT > SUL RY >

/ Seurat / Yleisurheilulisenssit



Seuraa meitä



Uutiset

- 08.11.2021 [Silja Kosonen on ehdokas naisten sarjan Vuoden tulokkaaksi!](#)
- 07.11.2021 [Naiset juoksivat joukkuekilpailusta PM-hopean - Chydenius viides - Keronen miesten kilpailun paras suomalainen](#)
- 07.11.2021 [Mononen taisteli kolmanneksi mutaisella ja liukkaalla PM-reitillä](#)

Yleisurheilulisenssit

Suomen Urheiluliiton liittovaltuuston päätöksellä lisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa. Yleisurheilulisenssien ja Sporttiturvan hinnat kaudelle 2022 ovat 1.10.2021 alkaen

Yleisurheilulisenssien hinnat

2008 tai aiemmin syntyneet **30 euroa** (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)
 2009–2014 aikana syntyneet **20 euroa** (sis. Sporttiturvan)
 2015 ja myöhemmin syntyneet **10 euroa** (sis. Sporttiturvan)
 2015 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **5 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, HUOM! ei sisällä kilpailulupaa)

Sporttiturvan hinnat 2007 ja aiemmin syntyneille

Sporttiturva 2005–2008 syntyneet **40 euroa** (C-vakuutus)
 Sporttiturva 2003–2004 syntyneet **58 euroa** (B-vakuutus)
 Sporttiturva 1982–2002 **199 euroa** (A-vakuutus)

Voimassaoloaika

Lisenssit ovat voimassa 1.10.2021–30.09.2022

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

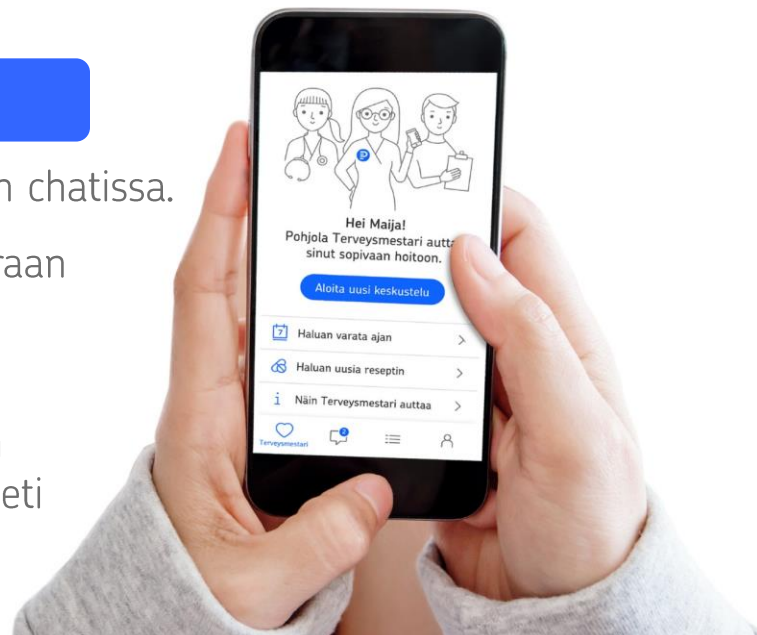


Terveysmestarin apu lähellä arkena ja viikonloppuna

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.



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

Apua valmentajille



Pohjola Sairaala

Pohjola Vakuutus



- Maksuton palvelu lasten ja nuorten oto-valmentajille
- Tavoitteena vähentää loukkaantumisia ja parantaa suorituskyykyä.
- 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 **Mari 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



Lisää suorituskykyä, vähemmän loukkaantumisia



Pohjola Sairaala

Ikaalisten Tarmon valmentajatapaaminen
Sporttimestari Veli-Matti Talonen

Pohjola Vakuutus



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
Kymppilympyrän
sisältöalueista

terveurheilija

terve
urheilija®

Terve Urheilijan
YouTube-kanava



TERVE URHEILIJA -treenejä

@sporttimestari



SUL 18.2.2021



terve
urheilija®



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, Terveyden 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

OMAN ENERGİANTARPEEN ARVİONTI

<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

terve
urheilija®**Oatmeal****Brown Rice****High Fiber Cereal****Quinoa****100% Whole
Wheat Bread**

HYVÄLAATUINEN PROTEIINI



Tuna/Fish



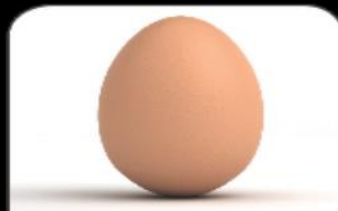
Chicken/Turkey Breast



Lean Red Meat

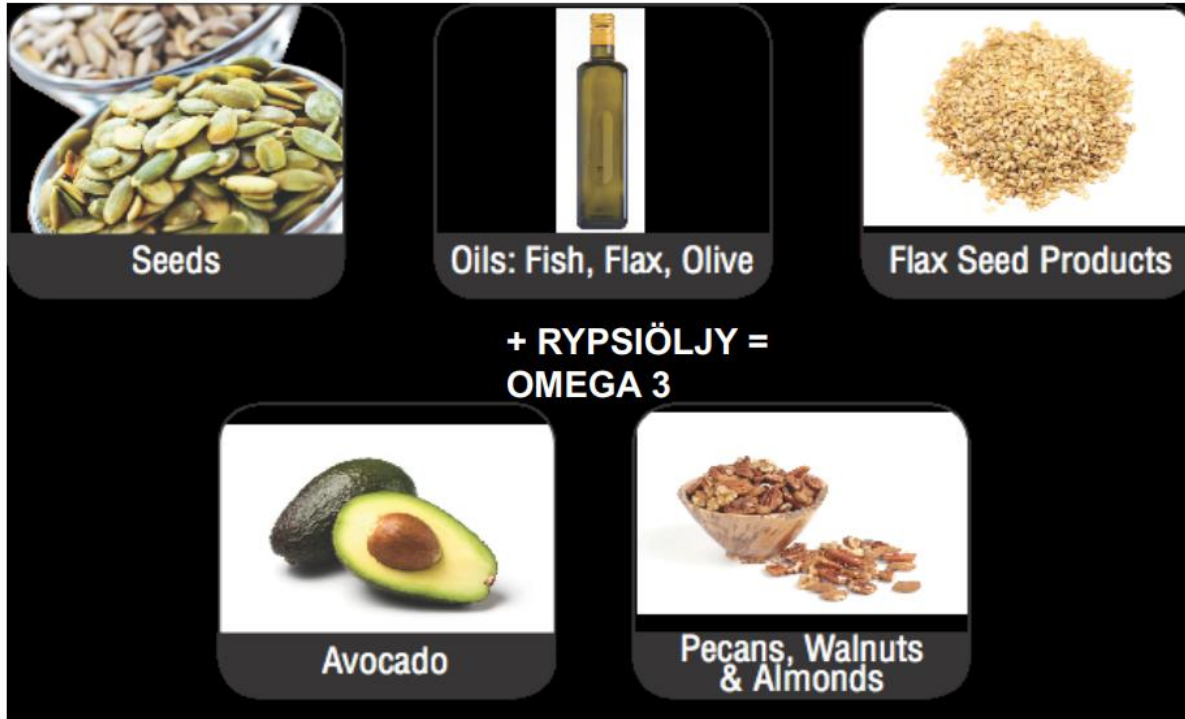


Low Fat Dairy



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*

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 %
urheilija.fi
Parkkari ym. 2018-

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)

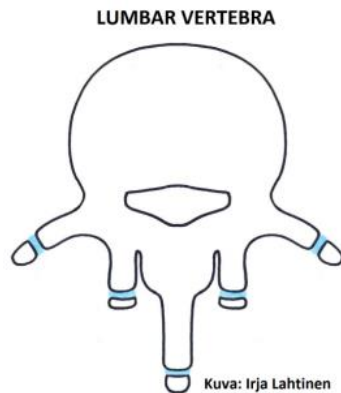
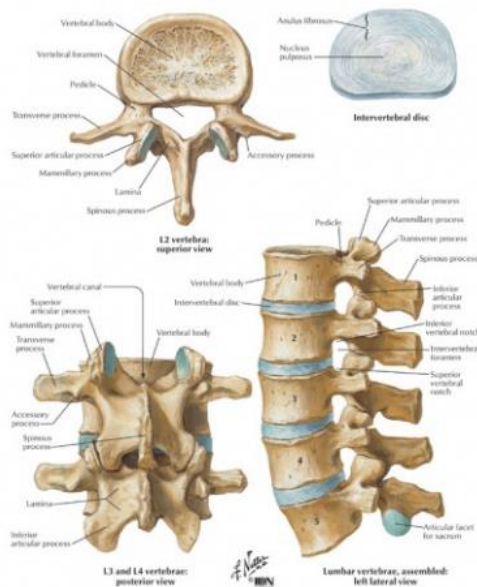
ULKOISET RISKITEKIJÄT

- 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



11+

PART 1 RUNNING EXERCISES - 8 MINUTES



PART 2 STRENGTH - PLYOMETRICS - BALANCE - 10 MINUTES



PART 3 RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES



ALKULÄMMITTELYOHJELMA

UKK-instituutti
Tampereen Urheiluläkäriasematerve
rheilija®

I) JUOKSULÄMMITTELY

5-7 min

Lämmittely alkaa lämmittelyhokilla (harjoitus 1), jonka jälkeen tehdään 3-4 juoksu- tai kävelyharjoitusta kahdeksasta erilaista vaihtoehdista (harjoitukset 2-9). Juoksulämmittely päättyy reippaasti eteenpäin juoksuun (harjoitus 10).

- 1) Lämmittelyhokki
- 2) Ristiretkäjuoksu
- 3) Sivusuora 3-rytmillä
- 4) Sik-sak juoksu eteen (erilaista suunnamutoksiin)
- 5) Sik-sak juoksu taakka (erilaista askelkaskin)
- 6) Pölkäsuonahoppeli
- 7) Etenevä askelkaski 4-8 askelta + eteenpäin juoksu
- 8) Kevyt vuorotus
- 9) Yhden jalan hyppy-yhdistelmä
- 10) Reipas eteenpäin juoksu

x 2
x 2
x 2
x 2
x 2
x 2
x 2
x 2
x 2
x 2

II) KEHON HALLINNAN HARJOITTEET

5-7 min

Juoksulämmittelyä seuraa kehon hallinnan harjoitus, jonka voi toteuttaa lattialla, tasapainolaudalla tai jumppamatolla kahdella tai yhdellä jalalla istuen. Ohjelmassa on kuusi erilaista kehon hallintaharjoitusta eri vaihtoehdoilla ja vaikeusasteilla, joista yhden täytyy suorittaa kehon aikana toistoin 1-2.

- 1) Kahden jalan kytkentäliikkeitä
- 2) Yhden jalan kytkentäliikkeitä
- 3) Kuntopallon kineettinen paino yläpuolelta + palautushetki polven alapuolelta
- 4) Kuntopallon kineettinen paino sivulta + palautushetki vartalon kierteen
- 5) Tasapainolaudaharjoitus kahdella jalalla
- 6) Tasapainolaudaharjoitus yhdellä jalalla

x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8

III) HYPPELYT

5-7 min

Suoraan keho lämmittelyä ja kehon hallinnan harjoitusta seuraava hyppelyharjoitus. Hyppelyt harjoitellaan alustalla- ja jarrutetusti kaskin sekä aktiivisesti kaskin. Ohjelmassa on yhdeksän erilaista hyppelytapaa eri vaihtoehdoilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykehon aikana toistoin 1-2.

- 1) Tasaarpytty eteen
- 2) Yhden jalan hyppy eteen
- 3) Luisteluhyppy paikallaan
- 4) Saksihyppy paikallaan
- 5) Yhden jalan hyppy paikallaan parin avustuksella
- 6) Nopeat tasaarpytty eri suuntiin
- 7) Nopeat yhden jalan hyppy matkan yli eri suuntiin
- 8) Tasaarpytty pehmeällä alustalla
- 9) Yhden jalan hyppy pehmeällä alustalla

x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8

IV) AKTIVOIVAT LIHASKUNTOLIKKEET

5-7 min

Varmena ovat vuorossa lihaskuntoliikkeet, joiden tarkoituksena on aktiivista alaraajojen asennon hallintaan osallistava lihaskas. Ohjelmassa on viisi erilaista lihaskuntoliikettä eri vaihtoehdoilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykehon aikana toistoin vähintään yksi alaraajojen harjoitus (harjoitus 1, 2 tai 3) ja yksi keskivartaloharjoitus (harjoitus 4 tai 5).

- 1) Kyykky paari-repposelässä
- 2) Yhden jalan kyykky parin avustuksella
- 3) Takaretkäharjoitus parin avustuksella
- 4) Vartalon pitoharjoitus (kylkinen) + etunoja + kyllönen
- 5) Viinot vatsaliikkeet

x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8
x 2-8

+ LIKKUVUUSHARJOITTEET (tarvittaessa)

5 min

Venytysharjoitteet niille pelaajille, joilla on vaikeuksia selän ja lantion hallinnan kanssa.

- 1) Alaselän asennonhallinta penkillä istuen
- 2) Takalantien venytys
- 3) Lantion koudetagen venytys

x 2
x 2
x 2Lisätieto: www.terveurheilija.fi | www.tervekouluainen.fi

11+

PART 1 RUNNING EXERCISES - 8 MINUTES



39 % vähemmän vammoja
50 % vähemmän vakavia vammoja
60 % vähemmän takareisivammoja
48 % vähemmän polvivammoja
32 % vähemmän nilkkavammoja



PART 3 RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES



ALKULÄMMITTELYOHJELMA

UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasematerve
urheilija®

I) JUOKSULÄMMITTELY

5-7 min

Lämmittely alkaa lämmittelyhökillä (harjoitus 1), jonka jälkeen tehdään 3-4 juoksuosinjakoharjoitusta kahdeksasta erilaista vaihtelusta (harjoitukset 2-9). Juoksulämmittely päättyy riippuen eteenpäin juoksuun (harjoitus 10).

- | | | |
|--|-----------------------|-----|
| 1) Lämmittelyhökki | 20m edestakaisin | |
| 2) Ristikojelu | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 3) Seisakka 3-rytmillä | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 4) Sik-sak juoksu eteen (erilaan suunnanmuutoksin) | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 5) Sik-sak juoksu taakso (erilaan akselivaihtelun) | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 6) Pikkusuorinhyppy | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 7) Etenevä akselivaihtelu 4-8 askelta + eteenpäin juoksu | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 8) Kevyt vuorotus | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 9) Yhdyn jalan hyppy-yhdistelmä | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |
| 10) Reipas eteenpäin juoksu | 20 m (halkkipalautus) | x 2 |

II) KEHON HALLINNAN HARJOITTEET

5-7 min

Juoksulämmittelyä seuraa kehon hallinnan harjoitus, jonka voi toteuttaa istalla, tasapainolaudalla tai jumppamatolla kahdella tai yhdellä jalalla istoen. Ohjelmassa on kuusi erilaista kehon hallintaharjoitusta eri vaikeusasteilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään 1-2.

- | | | |
|---|---------------------|-------|
| 1) Kahden jalan kytkelytelineillä | 10-15 toistoa | x 2-3 |
| 2) Yhdyn jalan kytkelytelineillä | 8-10 + 8-10 toistoa | x 2-3 |
| 3) Kuntopallon kierto päästä yläpuolelta + palautushetki polven alapuolelta | 4-6 + 4-6 heittoa | x 2-3 |
| 4) Kuntopallon kierto sivulta + palautushetki vatsan alueelta | 4-6 + 4-6 heittoa | x 2-3 |
| 5) Tasapainolaudanharjoitus kahdella jalalla | 20-30 sekuntia | x 2-3 |

66 % vähemmän alaraajavammoja

- | | | |
|--|-------------------|-------|
| 1) Tasahyppy eteen | 3-5 toistoa | x 2-3 |
| 2) Yhdyn jalan hyppy eteen | 3-5 + 3-5 toistoa | x 2-3 |
| 3) Luisteluhoikat paikallaan | 8-12 toistoa | x 2-3 |
| 4) Saksihyppy paikallaan | 8-12 toistoa | x 2-3 |
| 5) Yhdyn jalan hyppy paikallaan parin avustuksella | 3-5 + 3-5 toistoa | x 2-3 |
| 6) Noprat tasahyppy eri suuntiin | 8-12 toistoa | x 2-3 |
| 7) Noprat yhdyn jalan hyppy maahan yllä erittäin | 4-6 + 4-6 toistoa | x 2-3 |
| 8) Tasahyppy pehmeällä alustalla | 4-8 toistoa | x 2-3 |
| 9) Yhdyn jalan hyppy pehmeällä alustalla | 4-8 + 4-8 toistoa | x 2-3 |

IV) AKTIVOIVAT LIHASKUNTOLIIKKEET

5-7 min

Viimeisenä ovat vuorossa lihaskuntoliikkeet, joiden tarkoituksena on aktiivoidsa alaraajien asennon hallintaan osallistuvia lihaksia. Ohjelmassa on viisi erilaista lihaskuntoharjoitusta eri vaikeusasteilla ja vaikeusasteilla, joista yhden lämmittelykerran aikana tehdään vähintään yksi alaraajaharjoitus (harjoitus 1, 2 tai 3) ja yksi keskivartaloharjoitus (harjoitus 4 tai 5).

- | | | |
|---|--------------------------------|-------|
| 1) Kytkely pari repposelillä | 8-12 toistoa | x 2-3 |
| 2) Yhdyn jalan kytkely parin avustuksella | 4-8 + 4-8 toistoa | x 2-3 |
| 3) Takareisivahvistus parin avustuksella | 4-8 toistoa | x 2-3 |
| 4) Vatsan pitoharjoitus (kyllinöjä + etunoja + kyllinöjä) | 10-30 + 10-30 + 10-30 sekuntia | x 2-3 |
| 5) Vinot vatsaliikkeet | 10-20 + 10-20 toistoa | x 2-3 |

+ LIIKKUVUUSHARJOITTEET (tarvittaessa)

5 min

Venyttelyharjoitteet niille pelaajille, joilla on vaikeuksia selän ja lantion hallinnan kanssa.

- | | | |
|--|------------------|-----|
| 1) Alavatsan asennonhallinta penkillä istuen | 20 sekuntia | x 2 |
| 2) Takareiden venytys | 20 + 20 sekuntia | x 2 |
| 3) Lonkan kääntäjien venytys | 20 + 20 sekuntia | x 2 |

Lisätietoja: www.terveurheilija.fi | www.tervekouluainen.fi

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

- 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, Cañero 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, Zwillingenberger 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.

Kutsukaa Sporttimestari paikalle, Pohjola Vakuutus ja Pohjola Sairaala tarjoavat valmennuksen!

Sparrausapua valmentajille

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

... ja Laura Vesa



A top-down view of a person sitting on green grass. They are wearing bright red rubber boots and blue jeans. Their hands are holding a black mug filled with brown coffee. They are wearing a grey and white patterned sweater with frayed cuffs. The word 'Kiitos!' is written in large white letters across the top of the image.

Kiitos!

teemu.hintsanen@pohjola.fi

Esittely

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



Yleisurheilijoiden vammoista

- Osa vammoista akuutteja tapaturmia, osa syntyy liiallisen kuormituksen aiheuttamina ja ovat ns yllirasitusvammoja
- Tapaturman alku aina äkillinen mutta myös ylikuormitus/rasitusvamman oireiden alku voi olla äkillinen
- 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 urheiluvammoista



- Lajeista riippuen on lajille hyvin tyypillisiä vammoja: heittäjän olkapää, heittäjän kyynärpää, juoksijan polvi, hyppääjän polvi
- Toki heittäjällä voi olla jalkavaivoja ja juoksijoilla muitakin kuin jalkavaivoja
- Kasvuikäisillä on lisäksi omat tyypilliset vaivansa

Hamstring-vammat

- Takareiden lihasrepeämä (Hamstring-vamma) on yleisin vamma urheilijoilla
- Hamstring-lihakset ovat suuri voimantuottaja ,
- Kyseinen vamma uusiutuu herkästi jos hoidetaan huolimattomasti
- Pahimmillaan seurauksena vammakierre joka voi johtaa pitkään kilpailutaukoon ja jopa urheilu-uran päättymiseen

Hamstring-vammoista

- Ylivenytysvamma tai juoksun aikana voimallinen lihaskrampppi
- 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
- 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 toiselle, kalenterista ei toipumista arvioida
- Jos pystyy alle 24 tuntia vammasta kävelemään ilman kyynärsauvoja niin paluu täyteen urheiluun saattaa olla mahdollinen 4 viikon kuluttua.

Palatessa maksimaaliseen harjoitteluun ja kilpailemaan vamman jälkeen

Lihaskvoima on palautunut

Suoritustekniikka on kunnossa

Ei saa olla suorituskammoa (=pelko takaraivossa vamman uusiutumisesta)

Alkuvaiheen jälkeen voidaan osa lajiharjoituksista tehdä 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 puuttellisia osa-alueita voimassa, vartalon hallinnassa, liikekontrollissa (hyödyttävät paitsi vammojen ehkäisyssä myös itse lajisuoritusta)

”Hamstring-syndrooma”



- Kyseessä hamstring-jänteiden kiinnitysalueen kiputila
- Istuinkyhmyssä tuntuva kipu joka pahenee juoksun aikana

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 ”haastava” korvattavuuden kannalta mutta ”Sporttiturva pelastaa”
- Oireena kipu jänteessä suorituksen aikana
- Todetaan usein pakuuntunut ja aristava jänne
- Äkillisissä jänteen liukukudoksen tulehduksessa jänne saattaa olla paksu ja nariseva(pakkaslumi kengän alla)

Akillesjänne

- Akuutti akillesvaiva 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 janteen repeämästä
- 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 ja äkillistä kuormituksen nostoa
- Harjoittelun määrää nostettaessa on otettava huomioon nuoren urheilijan kehitysaste



Take home message

- Ennaltaehkäisy (realistinen harjoitussuunnitelma, altistavien tekijöiden tunnistaminen)
- Nopea hoitoon pääsy/ diagnostiikka
- Hyvä asiantunteva kuntoutus(lajituntemus on suotavaa)
- Yhteistyö urheilija/lääkäri/fysioterapeutti /valmentaja
- Kattava vakuutusturva urheiluvammojen varalta

Kiitos!

