

Näin nautit talviurheilusta ilman vammoja

Talvilajit tekevät hyvää terveydelle kuormittamalla kehoa monipuolisesti. Vammoja ja tapaturmia voi ehkäistä, kun harjoittaa lihaksia monipuolisesti, kiinnittää huomiota oikeaan tekniikkaan ja mitoittaa urheilumäärät omaan kuntotasoon sopivaksi.

Suomalaisten säännöllinen liikkuminen on kasvanut tasaisesti 1970-luvun alkupuolelta, jolloin vapaa-ajan liikuntaharrastuksia ryhdyttiin Suomessa tilastoimaan. Tällä hetkellä vähintään kaksi kertaa viikossa vapaa-aikanaan liikkuu naisista jo yli 70 % ja miehistäkin noin 60 %.

Kaikkein suosituin talvilaji on maastohiihto, jota harrastaa noin 750 000 suomalaista. Seuraavaksi suosituimpia talvilajeja ovat laskettelu (143 000 harrastajaa), jääkiekko (90 000 harrastajaa), luistelu (56 000 harrastajaa) ja lumilautailu (29 000 harrastajaa). (Lähde: Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006)

- Säännöllinen liikunta pari kertaa viikossa on lisääntynyt Suomessa viime vuosikymmeninä erityisen hienosti verrattuna muihin maihin. Sen sijaan vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvien määrä on pysynyt koko ajan alle 30 prosentissa, UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori **Tommi Vasankari** kertoo.

Vasankari toimii myös Olympiakomitean lääketieteellisessä asiantuntijaryhmässä ja tekee työtä Vancouverin talviolympialaisiin helmikuussa tähtäävien urheilijoiden kanssa. Hänen mukaansa perusohjeet vammojen välttämiseen ovat yllättävänkin samanlaisia, olipa kyse tavallisesta kuntoilijasta tai olympiatason kilpaurheilijasta.

Alppilajeissa eniten tapaturmia

Talvilajeissa ei satu keskimäärin sen enempää tapaturmia ja loukkaantumisia kuin kesälajeissakaan, joten urheilusta kannattaa nauttia kaikkina vuodenaikoina. Toisinaan vaivoja ilmaantuu kesällä jopa enemmän kuin talvella.

- Kilpatason maastohiihtäjille ongelmallisin aika on usein kesä, jolloin juostaan eniten. Esimerkiksi akillesjänteiden vaivat ja penikkatauti ovat silloin yleisempiä. Maastohiihtäjällä vaivojen määrä yleensä vähenee, kun päästään juoksulenkkipainotteisesta harjoittelusta lumille.

Lähinnä alppilajit ja lumilautailu poikkeavat selvästi muista talvilajeista tapaturmariskin suhteen. Näille lajeille on luontaista kova vauhti, olivatpa jalassa sitten laskettelusukset tai lumilauta.

- Kuluvan talvikauden aikana alppilajeissa on sattunut poikkeuksellisen paljon tapaturmia. Jos maastohiihtäjä laskee ladulta ulos, välineitä tuppaa rikkoutumaan ja lääkärissä joudutaan ehkä käymään. Jos alppilajien harrastaja laskee ulos, keskustellaan usein siitä, päättyykö koko kausi siihen.

Lihasharjoitukset hyödyllisiä

Lihasten huolto venyttelyineen alkaa jo olla tuttua kaikille kuntoilijoille. Sen sijaan erilaiset lihasten voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa harjoittavat liikkeet eivät Vasankarin mukaan välttämättä ole tuttuja edes kilpatason urheilijoille.

- UKK-instituutti toteutti laajan interventiotutkimuksen, jossa salibandyjoukkueiden harjoitusohjelmaan lisättiin lihasten tasapainoa, voimaa ja koordinaatiota kehittäviä harjoituksia. Näiden harjoitusten avulla nilkan ja polven vammat vähenivät lähes puoleen.

Tommi Vasankarin mukaan systemaattista lihasharjoittelua ollaan vähitellen lajilähtöisesti lisäämässä kilpaurheilijoiden harjoitteluun, mutta hän kehottaa myös kuntoilijoita harjoittamaan lihaksia monipuolisesti kuntosaliharjoittelun ja jumppaliikkeiden avulla.

Itselle sopiva harjoitusmäärä

Pistävä tunne polvessa tai nilkassa liikunnan aikana on meille monelle tuttu vaiva, johon useimmiten auttaa tukisiteen käyttäminen. Omia tuntemuksia kannattaa kuitenkin kuulostella ja kääntyä lääkärin puoleen, jos kipu tuntuu voimakkaalta.

- Isoimmat ongelmat liittyvät niveliin eli lonkassa, polvessa ja nilkassa ilmeneviin vaivoihin. Yksi hankalimmista ovat erilaiset rustovauriot. Jos esimerkiksi polvinivelessä kantava rustopinta on tarpeeksi kärsinyt, polvea liikaa rasittavaa liikuntaa täytyy välttää.

Vasankari muistuttaa, että on tärkeä löytää itselle sopiva harjoitusmäärä: - Joillakin oireet nousevat pintaan, kun urheilumäärää kasvatetaan nollassa kahteen kertaan viikossa ja toisella sama tapahtuu vasta 25 viikkotunnin harjoittelulla. Kehoa kannattaa kuunnella ja sopeuttaa harjoitusmäärät omaan kuntotasoon sopiviksi.

Lisää terveitä elinvuosia

Liikunnan terveysvaikutuksista tiedetään yhä enemmän. Tutkimustietoa saadaan jatkuvasti esimerkiksi liikunnan ja fyysisen kunnon yhteydestä elinvuosien määrään, kuoleman riskiin ja yksittäisten sairauksien todennäköisyyteen.

- Liikunnan vaikutuksia terveyteen sekä sairauksien ennaltaehkäisemiseen ja jopa hoitoon on painotettu vasta viimeisten 15 vuoden aikana. Tästä aiheesta ei lääkärikoulutuksessa vielä 1980-luvulla juurikaan puhuttu, Vasankari sanoo.

Vasankari ei halua ottaa kantaa, onko kesä- vai talvilajeilla enemmän terveysvaikutuksia, mutta myöntää kyllä, että talvilajeissa on paljon elimistöä monipuolisesti kuormittavia lajeja.

- Hyvä esimerkki on maastohiihto, jossa verenkierto- ja hengityselimistö sekä lihaksisto kuormittuvat monipuolisesti. Erot ovat kuitenkin enemmän laji- kuin vuodenaikakohtaisia. Kyllä curlingin terveysvaikutukset ovat hyvin erilaisia kuin maastohiihdon.

Näin ehkäiset urheiluvammoja:

1. Tee lihasharjoituksia kuntosalilla ja jumppaamalla
2. Hanki sopivat varusteet ja muista myös niiden huolto
3. Tee pieni lämmittelyjumppa ennen urheilua
4. Kiinnitä huomiota oikeaan tekniikkaan
5. Sopeuta harjoittelumäärät omaan kuntotasoosi
6. Huolla lihaksia venyttelemällä

Lisätietoja:

Tommi Vasankari, UKK-instituutin johtaja ja Olympiakomitean lääketieteellinen asiantuntijaryhmä
puh. 040 505 9157, tommi.vasankari@uta.fi

Irmeli Lehtovaara, Yliopiston Apteekin koulutuspäällikkö ja tuotetiedon asiantuntija
puh. 050 359 0152, irmeli.lehtovaara@yliopistonapteekki.fi

Kuvia medioiden vapaasti julkaistavaksi (mm. Tommi Vasankarin kuva)

<http://www.yliopistonapteekki.fi/fi/yritystiedot/media/Pages/Default.aspx>

Yliopiston Apteekilla on 17 apteekkia eri puolilla Suomea. Yliopiston Apteekista toimitetaan vuodessa noin 4,7 miljoonaa reseptiä. Yliopiston Apteekki tukee toimintansa kautta tutkimus- ja opetustoimintaa sekä on lisäksi maamme suurin farmaseuttisen henkilöstön työllistäjä. Yliopiston Apteekki työllistää lähes tuhat työntekijää. Yliopiston Apteekin liikevaihto oli 268,1 miljoonaa euroa vuonna 2008. Lisätietoja www.yliopistonapteekki.fi