

Nuoren koripalloilijan vammojen ennaltaehkäisy ja kuntouttaminen



Suomen koripalloliiton fysioterapeutti,
Koulutettu hieroja/ Urheiluhieroja
Meri Peuhkurinen

Ennaltaehkäisy

- ▶ 50% vammoista voidaan välttää, kun ennaltaehkäisy keinoja toteutetaan oikein ja säännöllisesti.
 - ▶ Ennaltaehkäisyllä pyritään laskemaan loukkaantumisriskiä
 - ▶ Paras tulos saadaan tekniikoita/ keinoja yhdistämällä.
 - ▶ Vammojen ennaltaehkäisy on helpompaa kuin hoitaminen.
- 

Mitä ennaltaehkäisy keinoja on?

- ▶ Miettikää pienessä ryhmässä mitä ennaltaehkäisy tapoja on?
 - ▶ Mitä keinoja sinä olet käyttänyt, kerro vierustoverille?
 - ▶ Kuinka moni tekee harjoitusten ja pelien jälkeen 30min loppuverryttelyn?
 - ▶ Kuinka moni venyttelee kotona pelin tai harjoitusten jälkeen?
 - ▶ Kuinka moni tekee oheisharjoittelua koripalloharjoitusten lisäksi?
- 

Ennaltaehkäisy

- ▶ Lämmittely ja jäähdyttely
 - ▶ Lihaskuntoharjoittelu
 - ▶ Palautumisen ja harjoittelun tasapaino
 - ▶ Venyttely/ muu lihashuolto
 - ▶ Vammojen hoitaminen
 - ▶ Vahvistaminen (esim. yliliikkuvat nivelet)
 - ▶ Kuntouttaminen
 - ▶ Varusteiden kunto
 - ▶ Huomioida urheilijan omat tuntemukset
 - ▶ Harjoitteluolosuhteet
 - ▶ Kokonaisrasituksen kontrolli
 - ▶ Hyvä lihastasapaino
 - ▶ Ravinto
- 

Ravinto

- ▶ Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on urheilijan terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailussa menestymisen kannalta tärkeää.
 - ▶ Kiinnitettävä ruokavalioon yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon ja lihashuoltoon
 - ▶ Ravinnossa tärkeää on ruokavalion **monipuolisuus**.
 - ▶ Kova harjoittelu ja kilpailut lisäävät energiankulutusta, jolloin riittävästä energian sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden saannista on huolehdittava.
- 

Ravinto

- ▶ Oikea ruokavalio nopeuttaa palautumista.
- ▶ Kudosten korjaantuminen ja uudistuminen sekä nestetasapainon ja energiavarastojen täydentäminen mahdollisimman nopeasti toteutuvat parhaiten oikealla nesteytyksellä ja ruokavaliolla.

Ateriarytmi

- ▶ Syö säännöllisesti n. 4 tunnin välein, 5–7 ateriaa päivässä
- ▶ Löydä oma ateriarytmi
- ▶ Syö kunnollinen aamupala, kaksi lämmintä ateriaa sekä terveelliset välipalat
- ▶ Syö aina "heti" harjoituksen jälkeen jotain, jotta palautuminen lähtee nopeasti käyntiin (esim. banaani tai palautusjuoma)
- ▶ Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää vireystilan, harjoituksissa jaksamisen, oppimisen ja palautumisen kannalta kehittyminen

Mitä syöt?

- ▶ Syö paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä
- ▶ Syö kokojyväviljatuotteita, ruisleipää, puuroa ym.
- ▶ Valitse maito- ja lihatuotteista vähärasvaisia vaihtoehtoja
- ▶ Muista huolehtia nestetasapainosta myös aterian yhteydessä (vesi / rasvaton maito)
- ▶ Valitse rasvoiksi kasvisrasvoja
- ▶ Jätä ruokavaliosta pois turhat "roskaruoat" eli hampurilaiset, pizza, sipsit, karkit, keksit ym.
- ▶ Muista lautasmalli
 - 1/2 salaattia / vihanneksia, 1/4 riisiä, pastaa tms., 1/4 lihaa, kalaa, kanaa
- ▶ Juo päivän aikana tasaisesti vettä, vähintään n. 2l + 0,5–1l / harjoitustunti
- ▶ Käytä janojuomana vettä
- ▶ Vältä energiajuomia, kuten Battery tms., niissä oleva kofeiini toimii nesteenpoistajana

Ylirasitustila/ Ylikunto

► Merkkejä ylikunnosta?

- Noussut leposyke
 - Toistuvat pienet infektiot
 - Lisääntynyt taipumus flunssaan
 - Vammojen määrä lisääntyy
 - Lihas-ten kipeytyminen tai nivelkivut pienestäkin liikunnasta (HOX! Eri kuin kasvukivut)
 - Väsymys
 - Uneliaisuus
 - Painon putoaminen
 - Ruokahalun puuttuminen
 - Jatkuva jano
 - Harjoittelun kestä-mättömyys
 - Alentunut suorituskyky
 - Palautuminen kestää normaalia pidempään
- 

Ylirasitustila/ Ylikunto

- ▶ Keskittymiskyvyn aleneminen
- ▶ Motivaation puute
- ▶ Ärtynisyys
- ▶ Ahdistus
- ▶ Masennus
- ▶ Päänsärky
- ▶ Unettomuus
- ▶ Kykenemättömyys rentoutua
- ▶ Hermostuneisuus



Onko ylikuntoa?

- ▶ Ortostaattinen koe
 - Käytetään Harjoittelun ja palautumisen välisen tasapainon valvontaan
 - Perustuu harjoittelun aiheuttamiin autonomisen hermoston toiminnan muutoksiin
 - Ortostaattinen testi perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaamiseen

Ortostaattinen testi

- ▶ Pistä sykemittari/ pyydä joku laskemaan sykkeesi. Lepää paikallaan 10min ja mittaa syke
 - ▶ Nouse nopeasti seisomaan sykkeen mittauksen jälkeen ja mittaa heti syke
 - ▶ Seiso 2min paikallaan puhumatta ja mittaa syke uudelleen.
 - ▶ Kirjaa lukemat
-
- ▶ Sykkeen välivaihtelu yli 20 lyöntiä → ylikunnon mahdollisuus
- 

Kun vamma sattuu...

► KKKK

- Kylmä
 - EI SAA LAITTAA PALJAALLE IHOLLE!
- Koho
- Kompressio (TÄRKEIN!)
- Kotiin!

► Tulehduskipulääkettä

- Heti vamman tultua ja jatkaa 3vrk ajan 3krt päivässä!
- Heti selälleen ja jalka ylös, jalalla ei hoidon jälkeen kinkata kentältä



Lähde: www.mtv.fi

Kuntoutus

1. Ensiapu: Ensimmäiset 3min
2. Hoito: Seuraavat 3vrk
3. Kuntoutus: Seuraavat 3vkoa
4. Kuntoon valmentautuminen: Seuraavat 3kk

Kuntoutumis prosessi

- ▶ Tulehdusvaihe (vamman sattumisesta 4–7vrk)
 - Nilkan teippaus (Ylisen ohje) / nilkan ensisidos
 - ▶ Fibroplastinen vaihe (5–20vrk vamman sattumisesta)
 - Vaurion parantuminen ja uusien säikeiden muodostus alkaa
 - ▶ Uudelleenjärjestäytymisen vaihe (3vko–24kk)
 - Riippuu vaurion laajuudesta
 - Lopullinen muoto kudokselle ja toiminnan palautuminen
- 

Portaat kuntoutukseen

► Liikelaajuus

- Vammasta riippuen 2–3vrk vammasta aloitetaan jalan liikelaajuuden palauttaminen
- Pohja myöhemmälle harjoittelulle
- Liikuttaa jalkaa kivuttomalla alueella

► Venytä ja vahvista

- Asteittain lisätään liikelaajuuden lisäksi venyttely- ja vahvistus harjoituksia.
- 1,5–3vkoa
- **MALTTI ON VALTTIA!**



Portaat kuntoutukseen

► Tasapaino ja koordinaatio

- Tuntemus vamma alueen asennosta ja liikkeestä häiriintyy usein vamman sattuessa.
 - Tasapaino, koordinaatio, hallinta ja voima heikkenee.
- Yleisin syy miksi pelaajan vamma uusiutuu
 - Ei huolehdi tasapainon ja koordinaation palautumisesta
- Helpommista vaikeampiin
- Vammasta riippuen 1–2vkoa

► Viimeistelyvaihe

- Lisätään harjoitteluun räjähtävyyttä ja haastetta
- Paluu normaaliin harjoitteluun ja pikku hiljaa pelaamaan
- Vammasta riippuen 1–2vkoa

**KUNTOUTUKSEN KESTO YLEENSÄ 6 VIIKKOA! JA SE JATKUU
SILTIKIN!**

Tukien käyttö?

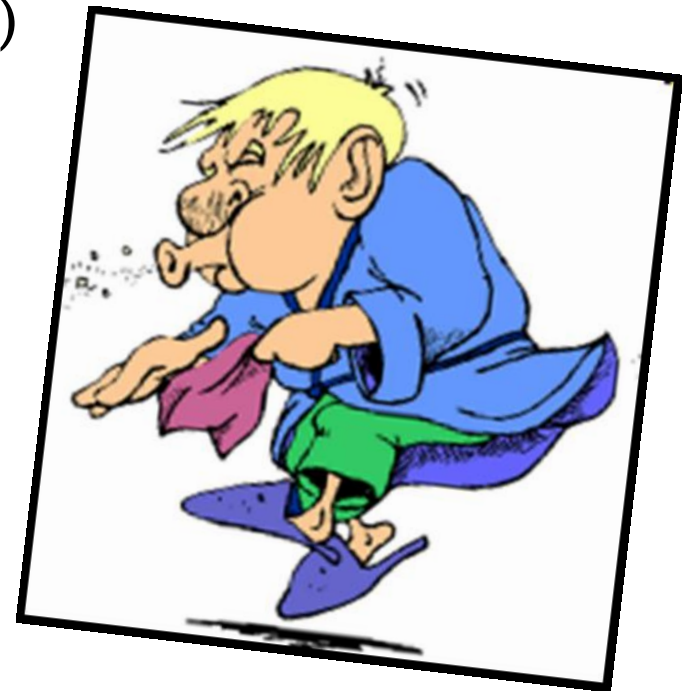
- ▶ Mitä nopeammin tukien käytöstä pääsee eroon sen parempi
- ▶ Suositetaan kinesiotapeihin käyttöä
 - Tuki, ohjaus, aktivointi
- ▶ Parempi niin, että kuntoutetaan ensin ja sitten pelaamaan ilman tukia. Kuin se, että tuen kanssa pelataan, mutta vammaa ei kuntouteta kunnolla.



Miksi sairastuu juuri ennen tärkeää peliä?

► Teoriaa...

- Stressi (fyysinen tai psyykkinen)
 - Kortisolin kohoaminen ja (testosteroidin lasku)
 - Kortisoli estää tulehdusta
- Stressi loppuu
 - Kortisoli tipahtaa
 - Tulehduksen esto häviää
 - Immunitietin tilapäinen heikkeneminen (kestää 2–7vrk)



Urheilija 24/7 (365)

► Urheilijan tukitoimet

- Ravinto
- Lepo
- Lihashuolto
- Monipuolinen liikkuminen
- Loukkaantumisten kuntouttaminen



Se olet vain sinä joka näistä asioista päättää ja pitää huolen!

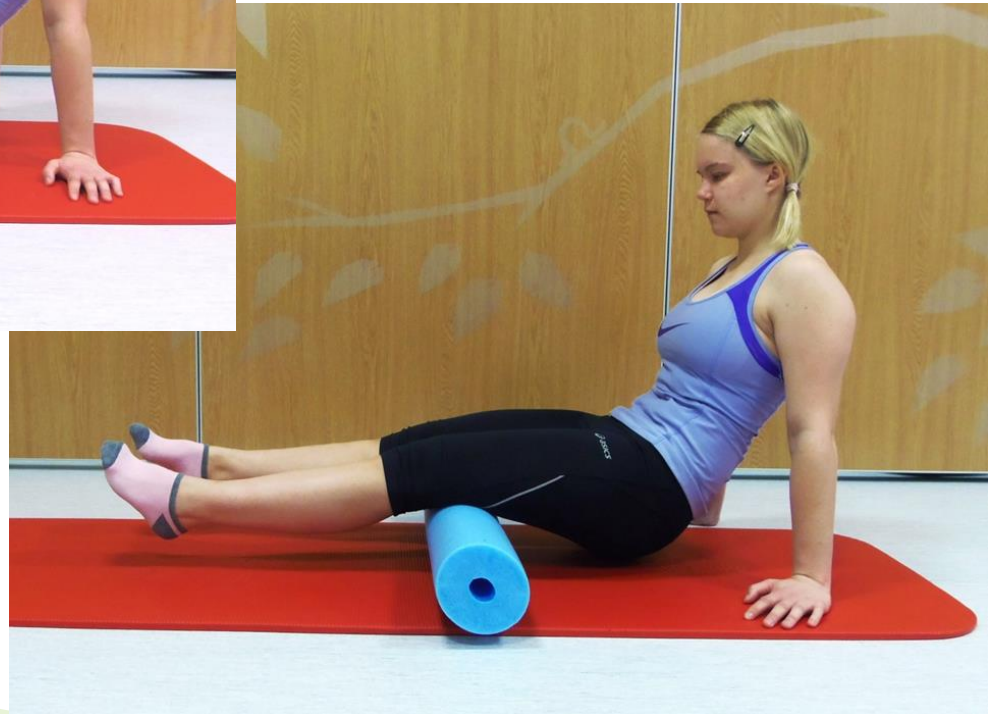
Oppaat ja videot

- ▶ Akuutti putkirullaus-video:
<http://areena.yle.fi/1-2393255>
- ▶ Ilmainen Foamroller-opas:
<http://www.foamroller.fi/product/23/ilmainen-foamroller-pikaopas>
- ▶ Urheilijan venyttelyopas:
https://www.booky.fi/tuote/seppo_pehkonen/urheilijan_venyttelyopas/6418616165985

Pohkeet



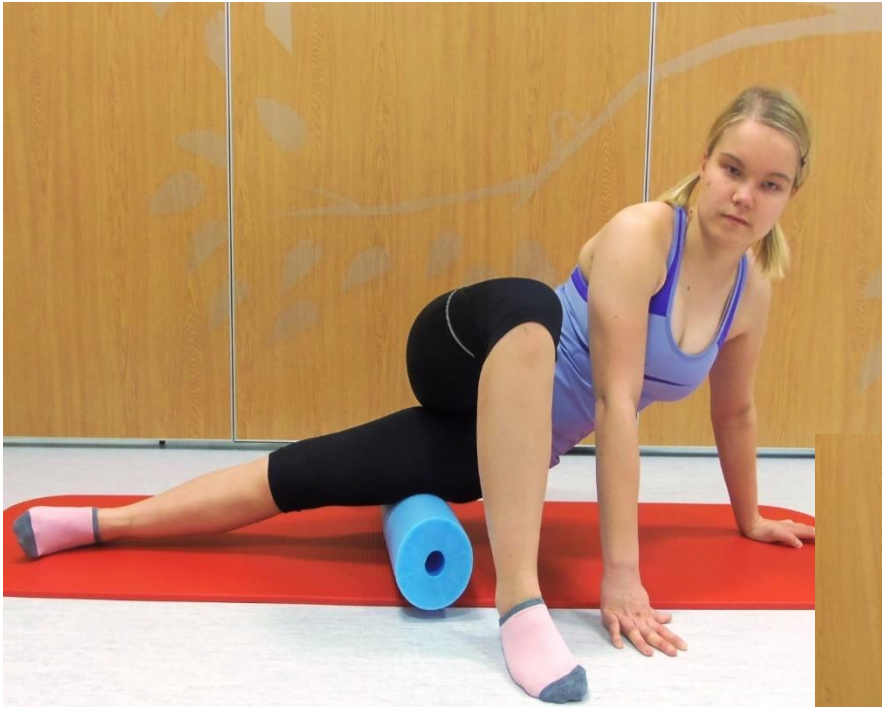
Takareisi



Pakara



Reiden ulkosyrjä



Sisäreisi



Sääri



Lähde: Kirsin kuntopiiri

Etureisi



Selkä



Leveä selkälihas



Fasciapallo-harjoitteet

- ▶ Sääri
 - ▶ Pohje
 - ▶ Pakara
 - ▶ Etureisi
 - ▶ Takareisi
 - ▶ Jalkapohja
 - ▶ Lapojen väli
 - ▶ Kallonpohja
 - ▶ Alaselkä
 - ▶ Lonkan koukistaja
- 