

Urheilijan terveystarkastus lisää terveitä harjoituspäiviä

Urheilijan terveystarkastus on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille. Sopiva ikä tehdä ensimmäinen tarkastus on harjoittelumäärästä ja lajista riippuen 10–15 vuotta.

Teksti Jari Parkkari, Harri Hakkarainen, Harri Selänne

Kuvat Raija Oksanen

Urheilijan terveystarkastuksen ero tavalliseen, esimerkiksi koulu- tai työterveyslääkärin tekemään terveystarkastukseen on siinä, että tarkastus tehdään urheilijan harrastaman lajin vaatimusten näkökulmasta (taulukko). Kokeneen liikunta- ja urheilulääkärin toteuttamana tarkastuksen avulla voidaan selvittää, onko urheilijan terveydentila sellainen, että tavoitteellinen urheilu on turvallista. Samalla arvioidaan, ovatko urheilijan elimistö ja terveydentila sellai-

Muunneltu Hoover mittaa kehon hallintaa ja keskivartalon voimaa.

set, että ne mahdollistavat suorituskunnon kehittymisen.

Ensimmäisestä tarkastuksesta jää talteen urheilijan ”sormenjälki”, johon voidaan verrata tulevien vuosien tarkastusten ja tutkimusten tuloksia. Löydösten perusteella voidaan muokata harjoittelun sisältöä yksilöllisesti ja samalla ehkäistä vammoja ja sairauksia. Urheilijan säilyminen terveenä lisää laadukkaita harjoituspäiviä ja mahdollistaa riittävän levon ja palautumisen toteutumisen.

Hyvin toteutettuna urheilijan terveystarkastus lisää urheilijan tietoisuutta ja motivaatiota huolehtia terveydestään. Urheilija oppii tiedostamaan myös huoltavien ja palauttavien harjoitteiden merkityksen. Valmentajan, lääkärin ja muiden tukijoukkojen on luonteva käydä vuoropuhelua terveystarkastuksen jälkeen. Mikäli tarkastuksen yhteydessä todetaan riskitekijöitä tuleville ongelmille, urheilija voidaan ohjata jatkotutkimuksiin sekä tarvittaessa esimerkiksi fysioterapeutin, ravitsemusasiantuntijan tai urheilupsykologin ohjaukseen.

Kokemuksemme on, että mitä aikaisem-

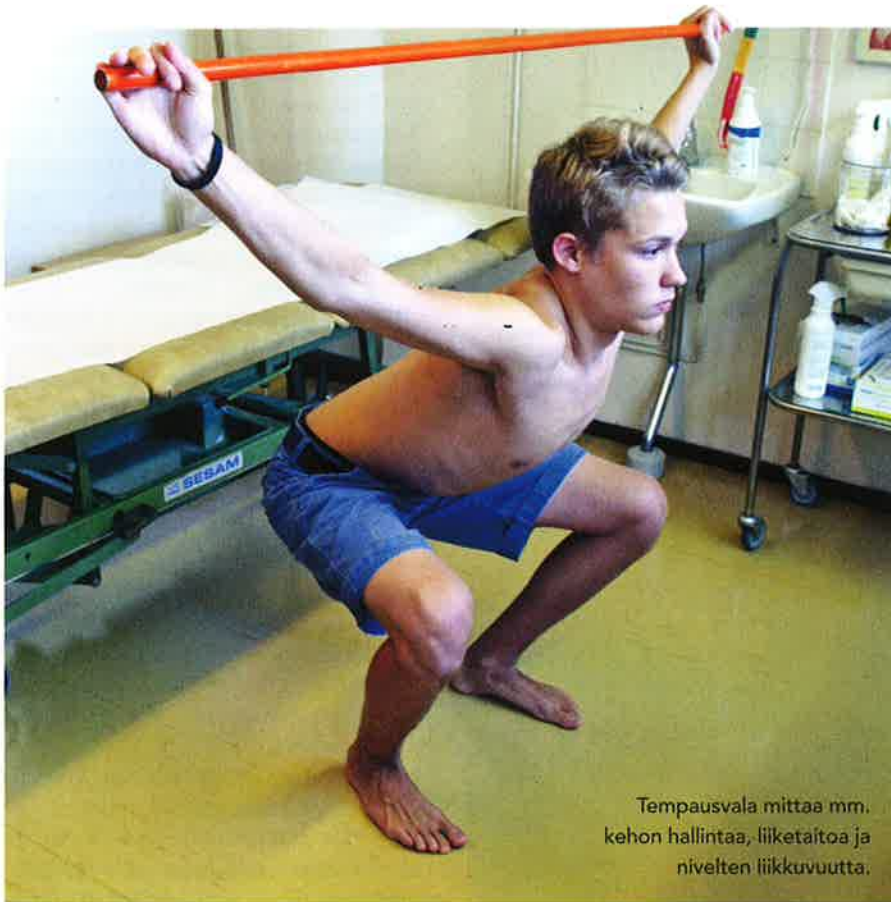
min ongelma kohtiin ja näiden riskitekijöihin puututaan, sitä paremmin ja myös edullisemmin ne saadaan hallintaan.

Tarkastuksen sisältö

Tarkastus koostuu laboratorikiäynnistä ja lääkärintarkastuksesta. Lääkärin tekemään terveystarkastukseen kuluu aikaa 30–45 minuuttia. Laboratoriokokeisiin kuuluvat pieni verenkuva (pvk) ja leposydänfilmi (EKG). Sydänfilmiä ei tarvitse ottaa ensimmäisen tarkastuksen jälkeen seuraavilla kerroilla, mikäli terveydentila ei anna siihen aihetta. Jatkotarkastukset voivat olla muiltakin osin suppeampia, ellei terveydentilassa ole tapahtunut muutoksia.

Ennen terveystarkastukseen saapumista urheilijan tulee täyttää esitietolomake, jonka voi tulostaa esim. osoitteesta www.terveurheilija.fi. Täyttämiseen kannattaa varata riittävästi aikaa ja tehdä se huolellisesti. Nuoret urheilijat täyttävät lomakkeen yhdessä vanhempien kanssa. Esitietolomakkeessa tiedustellaan mm. aikaisemmat terveysongelmat ja mahdollisesti poikkeavat oireet, pituuskasvun ja painon kehitty-





Tempausvala mittaa mm. kehon hallintaa, liiketaltoa ja nivelten liikkuvuutta.

nen, suvussa esiintyvät sairaudet, rokotukset sekä harjoitteluun, ravitsemukseen ja palautumiseen liittyvät asiat.

Lääkärin tekemä terveystarkastus alkaa ryhdin ja lihastasapainon kartoituksella. Lääkäri tutkii, ovatko urheilijan lihakset symmetriset. Ylä- ja alavartalon nivelten asennot ja liikelaajuudet tarkastetaan. Esimerkiksi jääkiekkoilijoille saattaa harrastuksen myötä kehittyä jo varsin nuorella iällä kätisyyden mukainen ero ryhdissä ja lihastasapainossa.

Ryhtikartoituksessa tutkitaan myös mahdollinen selän skolioosi sekä ylikorostuva lannenotko ja rintarangan kaari. Samalla tarkistetaan hartiaarenkaan hallinta. Poikkeavuuksiin puuttamalla voidaan ehkäistä mm. alaselän kasvulevyjen yleiset murtumat. Nivelten liikkuvuuden ja lihasten venyvyyden tutkiminen kertovat, onko omatoimisia lihahuoltoharjoitteita tehty riittävästi. Urheilijan terveystarkastukseen kuuluu myös kehon hallinnan arviointi. Lääkäri voi tehdä mm. pudotushyppytestin, muunnellun Hooverin (kuva 1), yhden jalan kyyryn, tempausvalan (kuva 2) ja Trendelenburgin testin (kuva 3). Näissä tarkkaillaan mahdollisten heikkouksien ja puolierojen olemassaoloa.

Sydänäännten kuuntelu, valtimopulsien tunnustelu ja EKG:n saattavat paljastaa suvussa kulkevan synnynnäisen poikkeavuuden, johon voidaan aikaisessa vaiheessa puuttua. Keuhkojen kuuntelu ja

nenänielun limakalvojen tarkastaminen saattavat paljastaa hoitamattoman rasitusastman, joka huolellisesti tutkittuna ja hoidettuna mahdollistaa huippu-urheilunkin harrastamisen. Hoitamattomana hengitysteiden tulehdus johtaa suorituskyvön ja kehittymisen pysähtymiseen. On huomattava, että seulontatutkimuksissa suurin osa urheilijoista ei ole tiennyt piilevän astman

olemassaoloa ennen tutkimusten suorittamista.

Lääkäri tarkastaa murrosikäisiltä urheilijoilta biologisen iän, jolloin voidaan ohjeistaa herkkyyskausi erityyppiselle harjoittelulle sekä voimaharjoittelun järjestykselle. Urheilija saa terveystarkastuksesta henkilökohtaisen palautteen. Palaute on tarkoitettu tiedoksi myös valmentajalle ja nuoren urheilijan vanhemmille. Tarvittaessa urheilija saa lähetteet jatkohoitoon tai -ohjaukseen.

Urheilijan terveystarkastus on suositeltavaa tehdä vuosittain. Uusintatarkastus on ensimmäistä tutkimusta suppeampi ja siinä keskitytään aikaisemmin havaittuihin riskitekijöihin ja olemassa oleviin ongelmiin.

Urheilijan terveystarkastus toteutetaan kokeneen liikunta- ja urheilulääkärin toimesta, joka tekee terveystarkastuksen urheilun näkökulmasta ja antaa urheilijan terveyttä edistävän, vammoja ehkäisevän sekä harjoittelua ja kehittymistä hyödyttävän palautteen.

Mitä terveystarkastus maksaa?

Lääkärin suorittama urheilijan ensimmäinen terveystarkastus maksaa lääkäriasemasta ja käytetystä ajasta riippuen 60–100 euroa. Uusintatarkastus vie vähemmän aikaa ja maksaa 40–60 euroa. Pieni verenkuva maksaa noin 20 euroa. Lisäksi ensimmäisen tarkastuksen yhteydessä otettava EKG maksaa laboratorion riippuen 20–40 euroa.

Ensimmäisen tarkastuksen jälkeen urheilijan kannattaa koota tutkimuslöydökset omaan terveystiedostoon. Kansiossa säilytetään kaikki urheilijan terveyteen liittyvät materiaalit. Kansio on hyödyllistä pitää ajan tasalla ja ottaa mukaan lääkärintähtäville ja

TAULUKKO

Urheilijan terveystarkastuksen tavoitteet

- selvittää, onko urheilijan terveydentila sellainen, että tavoitteellinen urheilu on turvallista
- arvioida, ovatko urheilijan elimistö ja terveydentila sellaiset, että ne mahdollistavat suorituskyvön kehittymisen
- ennaltaehkäistä sairauksia ja vammoja (mm. infektiot, allergiat, rasitusastma, sydäntapahtumat, rasitusvammat, lajin tyyppivammat)
- tarkistaa, onko urheilijalla nykyisairauteensa ajanmukainen lääkitys ja ovatko doping- säännökset huomioitu
- suunnitella aikaisempien vammojen laadukas hoito ja kuntoutus
- arvioida biologinen ikä ja antaa sen mukaiset harjoitusohjeet
- arvioida ravitsemukselliset asiat ja ehkäistä syömiseen liittyvät ongelmat
- arvioida kokonaiskuormitus (harjoittelu, opiskelu, lepo, uni, muut harrastukset/työ, ihmissuhteet, muut mahdolliset stressitekijät) ja ehkäistä alipalautumistilojen kehittyminen



Trendelenburgin testi mittaa kehon hallintaa sekä 'lantion pitoa', kuten lonkan loitontajien ja ulkokiertäjien voimaa.

terveystarkastuksiin, koska eri lääkärikeskusten välillä tiedot eivät vielä nykyään kulje kattavasti sähköisessä muodossa.

Liikuntavammojen ehkäisyn jalkauttaminen

Terveystarkastaminen on nostettu suomalaisen huippu-urheilun tulevaisuuden lin-

jauksissa yhdeksi tärkeimmistä painopistealueiksi. Maassamme on ollut käynnissä vuodesta 2006 Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman (LiVE).

Ohjelman tavoitteena on ollut edistää urheilullista elämäntapaa ja samalla ehkäistä liikunnan aikana sattuvia tapaturmia ja vammoja. Terve Urheilija (www.terveurheilija.fi) on LiVen osa-ohjelma.

Se edistää urheilijoiden laadukasta ja terveyttä tukevaa valmennusta ja ohjausta. Ohjelmaan valitut toimet sisältävät kotimaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa ja kehittämishankkeissa todettujen vammojen ehkäisevien menetelmien ja toimintatapojen välittämisen urheilijoiden ja valmentajien tietoon ja käyttöön.

LiVE-ohjelma on rakennettu kansainvälisten tutkimusviitekehysten mukaisesti. Ohjelman teoreettisena pohjana ovat van Mechelenin (1992) malli liikuntavammojen ehkäisyn askelista (the sequence of prevention of sports injuries) ja vammoille altistavista riskitekijöistä (extrinsic and intrinsic risk factors of sports injuries) sekä Meeuwissenin (1994) malli loukkaantumiseen johtavista tekijöistä ja tapahtumista (the multifactorial model of sports injury etiology).

Tutkimustulosten jalkauttaminen käytännön toimijoille tapahtuu koulutusten, oppaiden, kampanjoiden ja verkkomateriaalien kautta.

Koulutuksen ja tiedotuksen koordinaatio tapahtuu olympiakomitean lääketieteen asiantuntijatyöryhmän ja Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (LiVE, terveurheilija.fi) yhteistyönä. Liikuntavammojen ehkäisyyn liittyvässä viestinnässä keskeisenä kanavana toimivat kaikille avoimet ja maksuttomat nettisivut www.terveurheilija.fi ja www.tervekoululainen.fi. Hankkeiden nettisivustoilla on yhteensä yli 15 000 kävijää kuukausittain.

Tällä hetkellä Suomessa on menossa mittava tutkimus Jyväskylän yliopiston ja liikuntalääketieteen keskuksen yhteistyönä. Tutkimuksen nimi on Terveystarkastusta edistävä liikuntaseura (TELS) ja sen yhtenä tavoitteena on kehittää mahdollisimman hyvää ja luotettava standardi urheilijan terveystarkastukselle.

Tutkimuksen tulokset tullaan raportoimaan kotimaassa sekä kansainvälisissä tiedelehdissä tulevina vuosina. ●

TYÖKALUJA VALMENNUKSEN TUEKSI

- **Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena**
Helsinki 5.2.-25.4.14, 5 op (1400 €)
Haku 1.11.13 mennessä.
- **Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena**
Kuopio 13.8.-10.10.14, 5 op (1400 €)
Haku 5.5.14 mennessä.

- **Tutkimusmatka hengitykseen 18.1.14 (95 €)**
Hengityskoulumenetelmän perusteita

- **Yhä ehdit mukaan perusopintokokonaisuuksiin:**
Liikuntalääketiede 25 op, Lääketieteen perusteita 25 op,
Ravitsemustiede 25 op



Turun kesäyliopisto
KAIKILLE AVOINTA KAIKKINA VUODENAIKOINA

Hakulomakkeet nettisivuiltamme!

p. (02) 232 3302, kesayliopisto@turunkesayliopisto.fi