



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Urheilijan terveydenhuolto ja tyypillisimmät urheiluvammat



Terveyskäsitys

- Fyysinen terveys
 - hyvä fyysinen suorituskyky
 - elimistön ”normaali” toiminta
- Psyykkinen terveys
 - riittävästi mielekästä tekemistä (harrastuksia)
 - tunne, että hallitsee omaa elämää
- Sosiaalinen terveys
 - riittävästi läheisiä ystäviä
 - tunne, että minusta välitetään



Terveyden tasapaino

Terveyden tasapaino

Liian aktiivinen

- rasitusvammat
- stressi, kiire
- tulehdustilat
- ylikunto
- sydänoireet
- väsymys

Liian passiivinen

- huono fyysinen kunto
- välinpitämättömyys
- lihavuus
- korkea verenpaine
- korkeat kolesteroliarvot

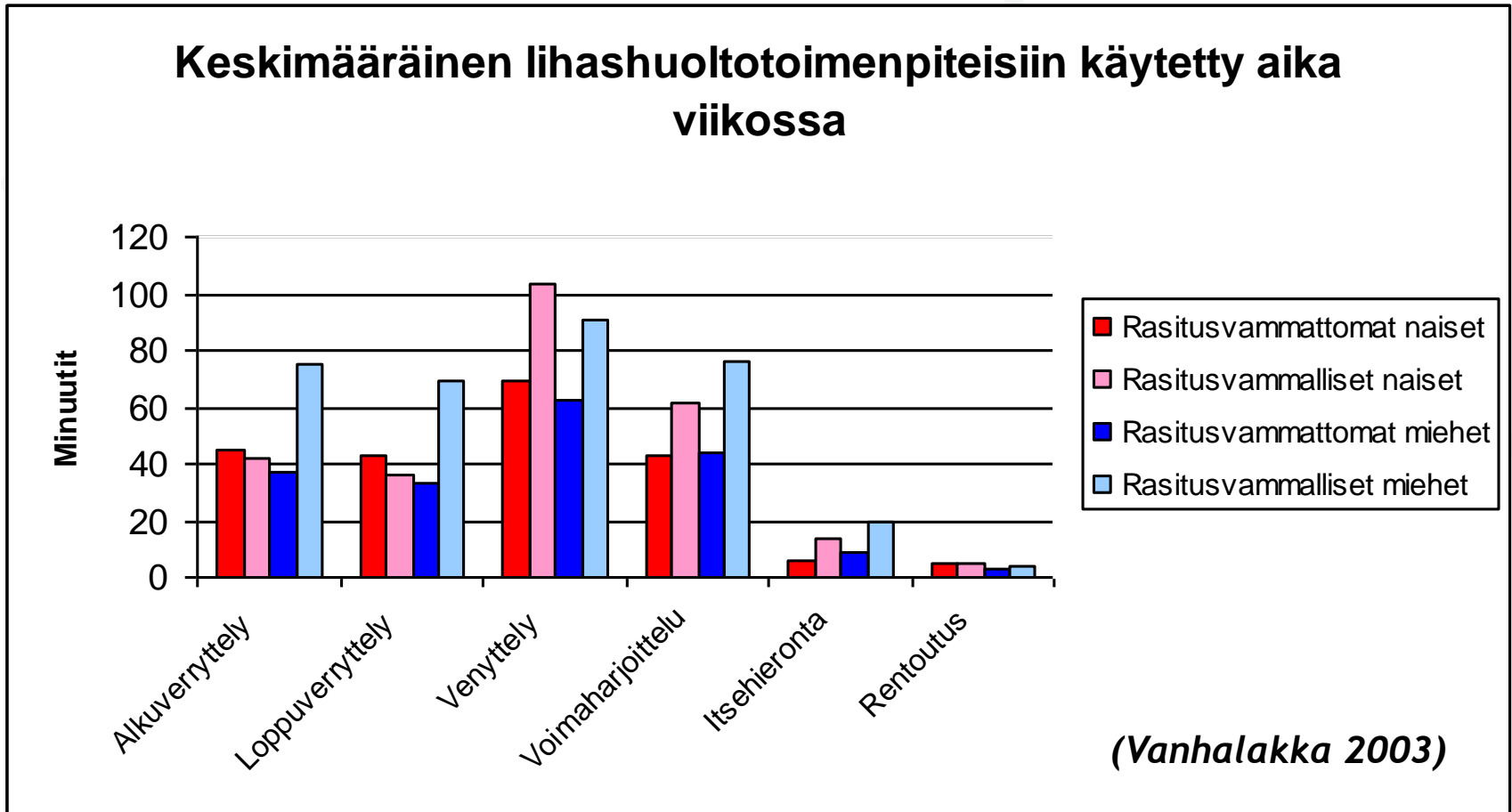


Terveyden ylläpito

- Säännölliset elämäntavat (mm. ravinto ja uni)
- Monipuolinen harjoittelu/liikunta
- Hyvä suoritustekniikka
- Hyvät välineet (mm. jalkineet)
- Terveydentilan ja veriarvojen seuranta
 - esim. ferritiini ja Hb
- ”Kuiva paita, kuivat sukat”
- Riittävä lepo
- Kivun kunnioittaminen
 - kipu voi olla signaali orastavasta urheiluvammasta tai sairaudesta



Suunnistajan lihashuoltotoimenpiteistä



Tutkimuksen kohderyhmänä SSL:n valmennusryhmäläiset (n=81)



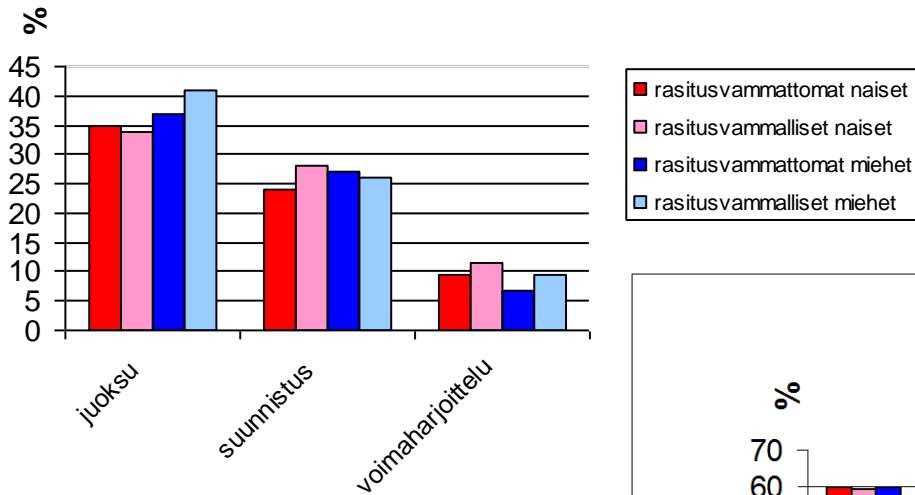
Tyypillisimmät urheiluvammat

- Suunnistajalle tyypillisiä urheiluvammoja
 - haavat, ruhjeet ja murtumat
 - nivelsiteiden venähdys
 - lihas- ja jännerepeämät
 - silmävammat
- Suunnistajalle tyypillisiä rasitusvammoja
 - Jännetulehdukset (akillesjänne, hyppääjän polvi, juoksijan polvi,...)
 - krooniset (jatkuvat) nilkkavammat, polvivammat
 - säären etuosan penikkatauti
 - rasitusmurtumat



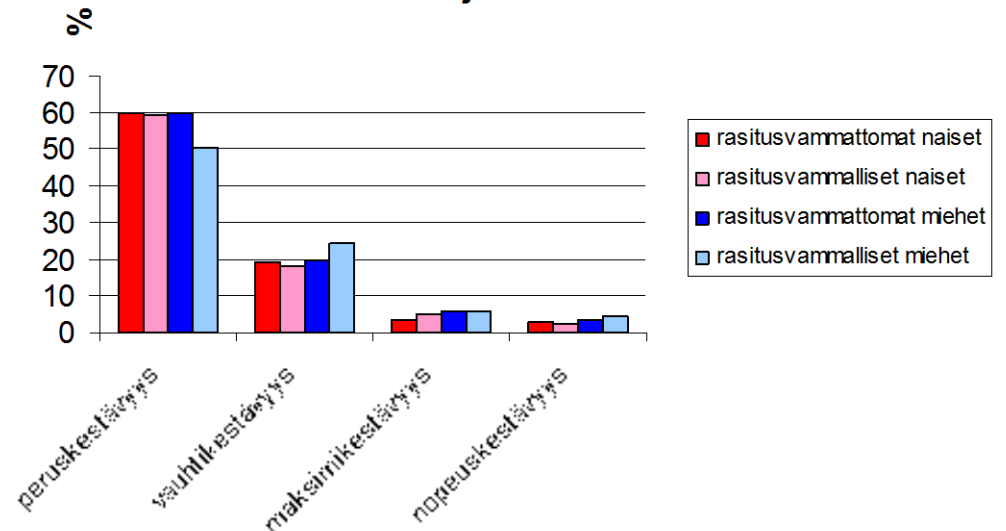
Suunnistajien rasitusvammoista

Juoksun, suunnistuksen ja voimaharjoittelun osuus (%) kokonaisharjoittelusta



(Vanhalakka 2003)

Eri harjoittelualueiden osuus (%) kokonaisharjoitusmäärästä





Suunnistajien rasitusvammoista

Suunnistajien rasitusvammojen esiintyvyys vamma-alueittain viimeisen kolmen vuoden aikana

Rasitusvamma-alue	Naiset (n=28)		Miehet (n=18)		Yhteensä (n=46)	
	lkm	(%)	lkm	(%)	lkm	(%)
Polvi	16	(35)	11	(38)	27	(36)
Nilkka ja jalkaterä	14	(30)	10	(34)	24	(32)
Sääri	11	(24)	7	(24)	18	(24)
Reisi ja lonkka	5	(11)	1	(3)	6	(8)
Yhteensä	46	(100)	29	(100)	75	(100)

(Vanhalakka 2003)



Urheiluvammojen hoito

- Ennaltaehkäisy on aina paras hoitokeino
- 3K - kylmä, koho, kompressi (äkilliset vammat)
- Venyttely ja hieronta (rasitusvammat)
- Lepo fyysisestä harjoittelusta
- Kevyt liikunta, verenkierron ylläpito
- Korvaavat harjoitteet
- Kuntoutus, tukilihasten vahvistaminen
- Välttämättömissä tapauksissa leikkaushoito



Terve urheilija

- Urheilijan kokonaisvaltaiseen terveydenhuoltoon liittyen löytyy tietoa mm. Terve urheilija -sivustolta:
<http://www.terveurheilija.fi>:
 - [Urheilijan terveyden huolto](#)
 - [Kehon huolto ja palautuminen](#)
 - [Urheilijan ravitsemus](#)



Tehtävä

- Jakautukaa 3-5 henkilön ryhmiin
 - Keskustelkaa kokemuksistanne terveydestä ja urheiluvammoista
 - Miten pidätte itsenne terveenä?
 - Miten olette hoitaneet mahdollisia urheiluvammoja?
 - Mistä löydät asiantuntevan urheilulääkärin/ fysioterapeutin/urheiluhierojan?