

Rasitusvammoja ehkäistään monipuolisella harjoittelulla

ANJA FILPPULA / HÄSA

T-klubin seminaarissa perehdyttiin nuorten urheiluvammoihin.

Hämeenlinna Pertti Koivunen

Rasitusvammat ovat nykyisin yhä enemmän myös nuorten urheilijoiden kiusana. Noin neljäsosa urheiluvista lapsista joutuu turvautumaan jopa lääkärin apuun.

–Sairaalahoitoa tarvitsevia vammoja lapsilla ja nuorilla on kuitenkin onneksi erittäin harvoin. Suurin osa kehittyvien nuorten rasitusvammoista helpottaa levolla ja esimerkiksi kylmähoidoilla. Vammojen ennaltaehkäisy on myös tärkeää – siihen voi vaikuttaa muun muassa monipuolisella harjoittelulla, neuvoo ortopedian dosentti Jouni Heikkilä.

Heikkilä luennoi lauantaina Hämeenlinnan Tarmon entisten yleisurheilijoiden tukiyhdistyksen, T-klubin, urheiluseminaarissa. Viidettä kertaa järjestetyn seminaarin teemana oli ”juniorista kilpaurheilijaksi”.

Heikkilä muistutti, että nuorten rasitusvammat poikkeavat usein aikuisten vastaavista vauvoista. T-klubilainen ja entinen hämeenlinnalainen korosti myös, etteivät lapset ole pieniä aikuisia.

–Lapsilla on vammoissaan omia erityispiirteitä, jotka liittyvät kasvuun. Rasitusvammoja he potevat yleisimmin raajojen kohdissa, joissa jänteet kiinnittyvät luuhin.

–Rasitusvammoja syntyy lajeissa, joissa tapahtuu teräviä kiihdytyksiä ja jarrutuksia. Alussa kipu tuntuu vain rasituksissa



Ortopedian dosentti Jouni Heikkilä muistutti, etteivät lapset ole pieniä aikuisia. –Lapsilla on vammoissaan omia erityispiirteitä, jotka liittyvät kasvuun, Heikkilä sanoi.

ja silloin se on myös vielä helpo hoitaa. Pidemmälle ehtineestä vammasta on kyse, jos esiintyy yösärkyä, Heikkilä sanoo.

Liian yksipuolinen harjoittelu voi aiheuttaa myös erilaisia nivusvammoja.

–Näissä tapauksissa diagnostiikka on yleensä vaikeaa, sillä oireet voivat olla hyvinkin epämielisiä. Vainojen synnä voi olla monikin eri asia, ja sen takia nuori pitää tutkia huolellisesti. Nivus on reiden ja alavatsan liitoskohta, johon kiinnittyy

pienelle alueelle suuria lihaksia, Heikkilä kuvailee.

Pitkä tie kestävyyсурheilijaksi

T-klubin vieraana oli lauantaina myös Jukka Keskiälön valmentaja Ismo Hämäläinen. Hän neuvoi seminaariväelle, miten nuoren urheilijan pitää kehittää kestävyysominaisuuksiaan.

–Peruseriaate on hyvin yksinkertainen – harjoituksia pitää vain toistaa ja toistaa. Mielestäni

pohjatyö pitäisi aloittaa jo koulussa ja urheiluseurassa, Hämäläinen sanoo.

Huipulle pyrkivän kestävyysurheilijan ei sovi hätäillä.

–Nuorella on nimittäin edessään pitkä ja kivinen tie. Liian nuorena ei kovia tuloksia useinkaan saavuteta. Lapsena ja nuorena harrastettu monipuolinen liikunta luo hyvän pohjan kestävyyslajeihin, Hämäläinen muistuttaa.

T-klubin seminaarissa esitelivät myös Heikki Hämälä-

nen, Hannu Hämäläinen, Hannele Hohtari ja Jani Blad.

Valmentaja Heikki Hämäläisen ja pikajuoksija Hannu Hämäläisen aiheena oli nuorten nopeuden harjoittelu. Lääketieteen tohtori Hannele Hohtari perehdytti seminaariväkeä tyttöjen hormonaalisiin häiriöihin ja osteoporoosiin.

Salibandyn SM-liigajoukkueen FT Trackersin päävalmentaja Jani Blad kertoi nuorten harjoittelusta joukkuelajeissa. (HäSa)