

Ensin kuntoon tekniikka

– sitten vasta voimaa

Kasvuspurtteja ottava, urheilua harrastava nuori hyötyy jo kertakäynnistä fysioterapeutin vastaanotolla. Kun kireydet tarkistetaan ja tekniikka katsotaan kuntoon, voi voimaa lisätä myöhemmin turvallisesti ilman pelkoa rasitusvammoista.

Nuoren kipeytyvä polvi tai selkä saattaa huolestuttaa niin nuorta itseään kuin hänen läheisiäänkin. Onkohan tämä ohimenevää vai onko siellä jotain pahempaa? Mennäkö harkkoihin vai ei? Viikonloppuna olisi tärkeä pelikin...

Urheilua harrastavan nuoren viikoittainen liikuntamäärä ja sitä kautta rasitus voi nousta melkoiseksi: harjoituksia kolmena, neljänä päivänä viikossa – vaihtuvilla alustoilla ja usein sali/kenttävuorojen vuoksi outoina kellonaikoina - ja pelit tai kilpailut ja matkat päälle. - Rasitusvammat ovat nuorilla yleisiä, varsinkin kun kasvupyrähdykset tuovat mukaan oman lisänsä, toteaa fysioterapeutti **Terhi Uusi-Luomalahti**, jonka vastaanotolla Helsingissä toimivassa Fysio-Mesessä käy paljon urheilua harrastavia nuoria vanhempineen.

Hän on itse entinen maajoukkuejalkapalloilija ja valmentaa HJK:n -94 -jalkapallotyttöjä, joten urheilijoiden rasitusvaivat ovat hänelle tuttuja.

– Itse olen säästynyt isommilta rasitusongelmilta, luultavasti siksi, että olen suhteellisen lyhyt. Pitkiksi kasvaville, kasvuspurtteja ottaville nuorille kehitty herkemmin rasitusvammoja, kun keho muuttuu nopeassa tahdissa ja samalla on kova treeni päällä ja iso into harjoitella, Terhi sanoo.

– Varsinkin joukkuelajeissa kaikki treenaavat samalla tavalla, vaikka jokainen on oma yksilönsä. Sinänsä tuttuja ja joka kerta toistettavien harjoitteiden suoritus-

tekniikkaan ei aina ehditä tai osata kiinnittää tarpeeksi huomiota. Jos tekniikka on väärä ja rasitus kaiken aikaa lisääntyy, ongelma voi kehittyä niin pahaksi, että nuori voi joutua jättämään urheilun useiksi kuukausiksi.

Fysioterapeutti analysoi vastaanotollaan nuoren lihastasapainoa. – Usein syyksi toistuvaan, kovaankin kipuun paljastuvat virheet suoritustekniikassa ja lihaskireydet. Kun perusharjoitteiden – vaikkapa jalkakyykyyn – suoritustekniikka saadaan kuntoon ja nuorelle neuvotaan tietyt yksinkertaiset kotiharjoitteet ja venytykset, tilanne korjaantuu.

Terhi Uusi-Luomalahti korostaa, että nuoren ja valmentajan välien tulisi olla niin läheiset ja luottelliset, että nuori uskaltaa kertoa myös vaivoistaan ilman pelkoa siitä, ettei saa jatkossa esimerkiksi peli-

Terhin ohjeita Sannille:

– Pohkeesi venyvät hyvin – niissä ei ole kiristystä, mutta kun rasi-
tusta tulee koko ajan lisää, niin pohkeitakin kannattaa venyttää hyvin.

– Sinulla on samanlainen puoliero kuin monella muullakin urheilijalla: takareisien lihakset ovat kireämmät kuin etureisien lihakset. Samoin se jalka, jolla ponnistaa, kiristää enemmän. Se on varsinkin treenien jälkeen helposti vähän kireällä, koska on tehnyt enemmän töitä.

– Sivulta päin katsottaessa polvesi menevät kyykyä tehdessäsi liian paljon eteen, jopa varpaiden yli. Pidä peppu takana ja mene vain sen verran alas, että pääset hallitusti ylös. Lantio liikkuu jalkakyykyssä alas ja ylös – ei eteen ja taakse. Asento tuntuu ensin hankalalta – kuin kaatuisit taaksepäin – mutta tasapainota käsillä. Kun opettelet liikemallin uudestaan ja teet jalkakyykyyn tällä tekniikalla, polvesi eivät enää joudu väärällä tavalla alttiiksi rasitukselle. Jos askelkyyky tuntuu polvissa vielä jatkossakin, kysy valmentajalta, saatko tehdä kyykyharjoituksen näin paikallaan, jotta voit hakea oikean asennon rauhassa ja säästää samalla polvia.



Jos nuoresi valittaa toistuvasti esimerkiksi kipeitä polviaan, varaa aika fysioterapeutille. Fysioterapeutti tutkii liikkuvuudet ja lihastasapainon ja ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

aikaa. – Kun valmentaja tuntee pelaajansa ja heidän tilanteensa, on harjoittelua aivan mahdollista eriyttää. Kaikkien ei tarvitse tehdä joka hetki samaa, vaan voidaan ottaa avuksi erilaiset korvaavat harjoitteet. Ne säästävät niveliä ylimääräisiltä väännöiltä tilanteessa, jossa kasvavan nuoren lihasvoima ei vielä riitä, Terhi Uusi-Luomalahti sanoo.

Hän toteaa, että fysioterapeuttien ammattitaitoa kannattaa hyödyntää eri lajeissa. – Valmentaja voi kutsua fysioterapeutin esimerkiksi vetämään yhden treenin ja antamaan vinkkejä siitä, millaisiin seikkoihin tekniikassa kannattaa kiinnittää huomiota ja millaisia korvaavat harjoitteet voivat olla.

Sanni, 14, ensimmäistä kertaa fysioterapeutilla

Sanni Visakko pelaa koripalloa ToPo:n B-tyttöissä. Hän on harrastanut korista 9-vuotiaasta lähtien. Viime viikkoina polvet ovat kipeytyneet treeneissä, varsinkin jalkakyykyä tehdessä. Juoksu sujuu kuitenkin kivutta. Huoli siitä, voiko kyse olla jostakin vakavammasta, toi Sannin ensi kertaa fysioterapeutin vastaanotolle. Mukana fysioterapeutti Terhi Uusi-Luomalahden analyysiä ja ohjeita kuuntelemassa oli myös Sannin itsekkin korista harrastava äiti **Mari**.

Alkuhaastattelun jälkeen Terhi havainnoi Sannin polvien asentoa jalkakyykyä tehtäessä. Hän ohjaa tekniikkaa, tutkii alaraajojen lihasten - mm. etu- ja takareiden sekä pohjelihasten – kireydet, antaa vinkkejä siitä, miten

– Polvillasi on taipumusta kääntyä kyykyssä hiukan sisään-päin, mutta kun keskityt ja teet harjoitteet rauhalliseen tahtiin, ne näyttävät pysyvän oikein hyvin samassa linjassa varpaiden kanssa. Kasvavalla nuorella ei ole jalkaholvissa vielä paljon lihasvoimaa – siksi polvetkin kääntyvät helposti ohimenevästi vähän sisään-päin, kun lihakset eivät ehdi kasvuhumahuksessa aina luukasvuun mukaan. Kengännauhat kannattaa muuten pitää aina kiinni – silloin kenkä tukee nilkkaa.

– Jalkapöydän parempi tapa vahvistaa jalan lihaksia, koska siinä ei tarvitse samalla tavalla kuin kyykyssä hallita keskikroppaa. Avuksi voi ottaa minkä tahansa pallon: kun pallon laittaa polvien väliin, polvet eivät pääse yhteen ja liike tulee tehtyä oikein. Jos joku ihmettelee, miksi sinulla on pallo, sano, että harjoittelet tekniikkaa. Mitä paremman tekniikan opettelet nyt, sitä helpompi sinun on sitten vuoden kahden päästä alkaa lisätä painoa harjoittelussa. Mutta jos tekee väärin siinä vaiheessa, kun painoja lisätään, tulee ongelmia.

– Jalkapohjan helposta jumbasta on paljon hyötyä. Kun istut, paina varpaat kohti lattiaa ja kantapäätä niin, että jalkaholvi vähän nousee, ja päästä sitten rennoksi. Näin voit käyttää jalkapöydän pikkulihasia, jotka ovat tottuneet olemaan vähän unessa. Tätä jumbaa voi tehdä vaikka koulutunnilla eikä haittaa, vaikka olisi kengätkin jalassa. Päivän mittaan olisi hyvä tehdä yhteensä n. 100 kipuristystä. Jalkaterän vahvat pikkulihaset tuovat lisävoimaa etenkin hyppyihin, kun ne estävät nilkan ja polven nitkahtamisen sisään-päin. Tämä jalkaholvin helppo jumbaa kannattaa ottaa tavaksi, vaikkei ole enää mitään vaivaa. Itselläniikin on tapana tehdä niitä pitkin päivää.

harjoitteet saa tehdyksi oikein ja mihin venyttelyssä kannattaa kiinnittää erityishuomiota.

Sanni on vastaanoton jälkeen huojentunut ja tyytyväinen. – Luulin, että se olisi ollut vaikeampaa. On hyvä, että sain tietää tuollaisia yksinkertaisia käytännön juttuja, joita voin itse tehdä.

Sannin äiti arvelee, että opit tulevat myös käyttöön. – Sanni on tunnollinen luonne ja motivoitunut. Tarvittaessa tulemme uudelleen fysioterapeutille, mutta tuntuu, että selviämme jo näillä neuvoilla pitkälle. ●



Venyttele rauhassa kotona

On tutkittu, että paras hetki venyttellä on sitten, kun lihakset ovat ehtineet vähän rauhoittua suorituksen jälkeen. Eli kun olet tullut kotiin treeneistä ja käynyt suihkussa, voit venyttellä loputkin treenirasitukset pois rauhallisilla venytyksillä. Voit nostaa jalan vaikka toiselle tuolille telkkaria katsellessasi tai iltapalaa syödessäsi ja antaa sen venyä noin puolen minuutin ajan. Muutamassa minuutissa ehtii venyttellä jo useammankin lihaksen.