

Jääkiekkoilijan kesä on harjoittelua ja kehon huoltoa

Vaikka jääkiekkoilija Saku Koivu viettää NHL-liigan kolmen kuukauden mittaisen tauon Suomessa, kesä ei merkitse hänelle lomaa. Itsenäinen harjoittelu on tänäkin vuonna jatkunut tiiviinä jo kesäkuun alusta lähtien. Tulevaan kauteen valmistautumisessa ovat apuna myös fysioterapian ammattilaiset.

Nykypäivänä ei hirveästi lomaa pidetä. Kauden jälkeen toukokuussa voi olla parin, kolmen viikon tauko, mutta sitten alkaa taas: ensin kuivaharjoittelu parikin kertaa päivässä ja nyt elokuun puolivälissä ollaan ensimmäistä viikkoa jäällä. Oli kyseessä laji kuin laji, harjoittelu on jokseenkin ympärivuotista, Saku toteaa.

Aikataulut ovat kuitenkin vapaampia, joten kesään mahtuu myös yhdessäoloa perheen ja ystävien kanssa, lastenkutsuja – kuten haastattelupäivän iltana - ja mökkeilyä. Turun Lääkintävoimistelukeskukseen kolmannelle fysioterapiakerralle **Mika Pihlmanin** käsittelyyn saapuneesta miehestä huokuu elokuun helteellään silti keskittynyt päämäärätietoisuus. Kesä on paitsi harjoittelun, myös kehon huoltamisen aikaa.

Pelaajat ovat NHL:ssä oppineet huolehtimaan ja kantamaan vastuuta omasta kropastaan. - Sielläkin on käytettävissä ammattilaisia, joukkueella on mm. kolme fysioterapeuttia tai fyysiseen harjoitteluun erikoistunutta henkilöä. Aikataulut ovat kuitenkin niin kiireisiä, että huolto jää kauden aikana aika vähille. Treenin jälkeen voi olla tunti tai kaksi aikaa ennen koneen lähtöä ja 25 jätkästä 6-7 jonottaa fysioille. Siinä ei ole juuri mahdollisuutta syvällisempään analyysiin, Saku kuvailee.

Loukkaantumistilanteet ovat sitten asia erikseen. - Niissä ollaan siellä huomattavasti edellä. Kuntoutus on nopeaa ja aggressiivista – vammasta riippuen tietysti. Luunmurtuman paraneminen vie tietysti aikansa, mutta silloinkin pyritään aineenvaihdunta vamma-alueella pitämään mahdollisimman aktiivisena. Mutta esimerkiksi sivusidevammoissa harjoitteita kuntopyörällä tehdään jo 3-4 päivän päästä.

Pelien hirvittävä määrä ja matkustus merkitsevät käytännössä sitä, ettei ajan löytäminen harjoitteluun ja kehon huoltoon on kauden aikana aina pieni ongelma. - Siksi kesä on tässäkin suhteessa tärkeää aikaa. Nyt on hyvä laittaa kuntoon asioita ja korjata ”heikot lenkit”, jotta kehosta saa sitten kauden aikana irti parhaat mahdolliset tehot ja välttyä samalla vammoilta.

Saku kertoo kärsineensä pitkin viime kautta pienistä, mm. muutaman vuoden takaisesta kylkiluun murtumasta juontuvista vaivoista. - Ei tosin mistään sellaisesta, että olisin joutunut huilaamaan, mutta nyt yritämme laittaa paikat tulevaa kautta varten kuntoon suomalaisen fysioterapian ykkösketjun avulla. Siksi tulin tännekin tämän ”teurastajan” käsittelyyn, Saku vitsailee Mika Pihlmanin hoitopöydällä.

Hän toteaa, että fysioterapia noudattelee ison veden takana samoja peruslinjoja kuin Mikan pöydälläkin. - Kroppaa hoidetaan käsin, manipuloidaan ja niksautellaan ja laitehoidot otetaan käyttöön lähinnä vain loukkaantumisista kuntouduttaessa. Painopiste on siirtynyt pois pelkästä hieronnasta, nyt pyritään löytämään ongelmien syy. Täällä Suomessa mennään kuitenkin vielä syvemmälle ja tutkitaan ja hoidetaan perusteellisemmin, kun aikataulu ei paina päälle samalla tavalla kuin kauden aikana, Saku sanoo.

Mutta mitä elokuisella fysioterapiakerralla tapahtuu? - Sakulla on ollut oireita toisaalta alaselän, toisaalta lapaluiden alueella ja jonkin verran niskassa. Ongelmat ovat heijastuneet myös nivusiin ja lonkankoukistajiin. Tällä kertaa keskitytään rinta- ja kaularankaan. Löysin rintarangan yläosasta muutaman nikaman, joissa oli selvät liikkuvuushäiriöt, joten mobilisoin nii-



tä nyt Maitland-terapian menetelmillä. Ensin etsitään kivun tai oireen syy. Hoito keskitetään ongelma-kohtaan ja välillä pyydän Saku nousemaan istumaan ja katsomme, onko oire lievittynyt, Mika Pihlman kuvailee.

Hän korostaa, että ihminen on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Siksi esimerkiksi liikkuvuushäiriö tietyssä kohdassa selkäranka aiheuttaa ongelmia myös muualla kropassa.

Saku kertoo, että iän myötä myös harjoittelun painopiste on muuttunut. - Kroppa on työväliseeni ja olen oppinut kuuntelemaan sitä. Peruskunto on rakennettu ajat sitten ja voimaharjoittelun tarkoituksena on nyt heikkojen kohtien vahvistaminen ja sitä kautta vammojen ehkäisy. Kiinnitän paljon huomiota pieniin lihaksiin, liikkuvuuteen ja palauttaviin harjoitteisiin. Kun kyse on huippu-urheilusta, pienetkin vaivat vievät tehoa ja ne on hyvä saada ammatti-ihmisten avulla pois päiväjärjestyksestä. Jos esimerkiksi luistinpotku jää koko ajan kaksi senttiä lyhyemmäksi jonkin jumien takia, sillä on vaikutusta pelisuoritukseen ja vaiva on syytä hoitaa pois. Myös rasitusvamman riski pienenee samalla.

Saku ja Mika käyvät hoidon ohessa kantaaottavan keskustelun nuorten harjoittelusta. - On surullista katsottavaa, kun monet nuoret pilaavat liikkuvuuden jo varhaisessa vaiheessa

jatkuu s.13

Ison loukkaantumisen jälkeen? Saku Koivun uralla on ollut useampia loukkaantumisia. Miten niistä selviää?

”Aivan ensin seuraa kolmen neljän päivän vututus, jonka jälkeen vasta ymmärtää, missä mennään: Että takaisin ei saa, että monen kuukauden valmistautumiskausi on mennyt ihan hukkaan ja mahdollisuus huippukauteen menetetty. Edessä on raskas kuntoutumisprosessi, mutta muuta vaihtoehtoa ei ole. Olet erossa joukkueesta. Kun terveenä olet hallilla kolme tuntia, niin loukkaantuneena vietät siellä kuusi tuntia. Ja kun palaat pelikentälle, tiedät, että sielläkin vie vielä pitkän ajan, ennen kuin olet taas huippukunnossa. Mutta se on meille kaikille siellä oleville selvää, että jos mielit olla mukana, asiat on parasta tehdä hyvin.”

Fysioterapeutti Jorma Pulkkinen:

Lihastasapainokartoituksen avulla voidaan löytää ne kehon ”matalat vuotokohdat”, jotka esimerkiksi huippu-urheilijalla ovat syynä siihen, ettei hän pääse näyttämään parasta tehoa, vaikka kehossa on voi-

maa. Voidaan tarvita hoidollisia toimenpiteitä, mutta pitemmän aikavälin tavoitteena on parantaa kartoituksessa löytyneitä puutteita spesifeillä oikeantyyppisillä harjoitteilla niin, että kehon osat saadaan toimimaan yhdessä optimaalisesti ja rasitusvamman riski pienenee.

Fysioterapeutti Mika Pihlman:

Mitä kokeneempi urheilija on, sitä enemmän hän tekee oheistyötä ja ymmärtää sen tärkeyden. Samalla treenaaminen tulee tasapainoisemmaksi, keho ei rasiteta pelkällä lajitreenaamisella. Siten pärjää paremmin ja välttyy niin rasitus- kuin muiltakin vammoilta ja kiputiloilta, jotka vievät tehoa itse lajista. Tapaturmia, loukkaantumisia, niitä tulee. Kaikkia ei voida ennaltaehkäistä, vaikka tanssittaisiin sadetanssia ennen jokaista harjoitusta. Pahimmillaan kuitenkin urheilijan ura katkeaa vammakierteeseen, sekin on otettava huomioon. Kaikki vammat tulisi hoitaa alusta loppuun asiantuntevien ammattilaisten kanssa.