

# Nou Camp on myös jalkapallo-tähtien kuntoutusasema

*Kolmelle suomalaisfysioterapeutille avautui vuosi sitten tilaisuus kerran elämässä –matkaan. Ovet ja portit ”kaikkein pyhimpään”, jalkapalloseura FC Barcelonan legendaarisen Nou Camp –stadionin tarkoin vartioituihin sopusoihin: pukuhuoneisiin ja fysioterapia-osastoille, kuntoutussaleille ja harjoituskentille avautuivat yksi toisensa jälkeen. Salasana oli ”Sakari Orava”.*

**M**aailman kuuluisimpiin urheilukirurgieihin lukeutuva Orava on hoitanut -kirurginveitsellä ja ilman -satoja eri lajien huippu-urheilijoita. Joukosta löytyy liuta FC Barcelonan tähtiä. Ratkaisevaa taisi olla, että itse joukkueen päävalmentaja Josep ”Pep” Guardiolaakin on saanut aikanaan, keskikenttäpelaajana urakoidessaan, avun **Sakari Oravan** veitsestä.

Suomalaisprofessori on siis Nou Campillakin tuttu mies, vaikka pitää varsinaista Espanjan vastaanottoaan Madridissa. Toiset kaksi vastaanottoaikaava ovat Italian Rooma ja Mehiläisen sairaala Suomen Turussa.

Mukana matkalla oli kaksi konkarifysioterapeuttia, **Heikki Hämäläinen** ja **Martti Palo**, sekä kaksi nuoremman polven fysioterapeuttia, **Viljo Niemeläinen** ja espanjalaisentyinen, Suomeen opintojensa valmistuttua työskentelemään tullut **Pablo Enriquez**. – Nuoret miehet tolkkivat meille vanhemmille, että tajuatteko te ollenkaan, minne me olemme päässeet. Me konkarit vakuutimme, että kyllä tajutaan. Pukuhuoneissa tapasimme vieressä maailman kuuluisimpia jalkapallotähtiä ja täysi yllätys oli se, että pääsimme seuraamaan myös kollegoittemme työskentelyä fysioterapiaosastolle, Heikki Hämäläinen kuvailee.

Upea matka kaiken kaikkiaan, luonnehtii Martti Palo. – Olen alkanut jopa opiskella espanjaa. Syntyi kontakteja ja ystävyssuhteita, joita haluan pitää yllä jatkos-

sakin. Ja jos haluaa päästä pintaa syvemmälle, on hyvä osata maan kieltä, sillä Espanjassa ei vielä osata kovin hyvin englantia.

## **Kouriintuntuvaa anatomiaoppia**

Ensimmäisenä päivänä matkalaiset tutustuivat fysioterapiaopetukseen Barcelonan yliopistossa ja osallistuivat fysioterapeutti **Miguel Angel Cosin** luennolle, jonka kuulijakunta koostui urheilufysioterapiaan erikoistuvista. Matkalaisten isäntänä toiminut Cos on aiemmin työskennellyt hänkin FC Barcelonan fysioterapeuttina.

– Opetuksen sisältö oli hyvin samantyyppinen kuin Suomessa, mutta toteutuksessa oli selvä ero: Espanjassa demonstraatioita oli paljon, teoriaa vähän. Anatomian opiskelu oli hyvin konkreettista. Opiskelijat ”piirsivät” toinen toisilleen tussilla lihaksia ja hermoja ja kaikki kudokset opeteltiin palpoimalla eli käsin tunnustelemalla, Martti Palo toteaa.

– Tutustuimme myös yliopiston liikuntakeskukseen, jossa olympiavoittajatasen huippu-urheilijat saavat treenata parhaissa mahdollisissa olosuhteissa ja opiskella samalla yliopistossa. Se oli upeaa nähdä!

*FC Barcan yli 8 miljoonan mies - Lionel Messi antaa taktiset merkit.*



## **Tiukkaa kuria ja millintarkkaa huolenpitoa**

Nou Campilla matkalaiset pääsivät tutustumaan koko repertuaariin harjoitusolosuhteista vammojen kirjoon, ruokavalioihin ja kurinalaiseen kulttuuriin.

Jalkapallon ympärille painottunut matka osoitti Hämäläisen ja Palon mukaan, ettei suomalaisella fysio-

terapialla ole mitään hävettävää: meillä osataan vähintään se, mikä maailmantähtien kunnossa pitämiseen ja kuntouttamiseen pyhitetyssä yksikössäkin.

Vaikutuksen teki kuitenkin jalkapalloammattilaisten treenin määrä. – Niin aerobinen kuin lihaskuntoharjoittelukin oli erittäin vaikuttavaa. NHL-jääkiekkoilijat inhoavat kuulemma ergometriä, mutta Nou Campilla poljettiin ja poljettiin. Ja fysioterapeutti polki mukana! Seurassa pidetään kunnia-asiana sitä, että fysioterapeutti näyttää itsekin urheilijalta. Treeni oli kovaa myös vammoista kuntoutuvilla.

Barcan pelaajien tukena on päivittäin 5-6 fysioterapeuttia. – Tämä merkitsee sitä, että yhden fysioterapeutin kontolla ei ole 25 palloilijaa, vaan hän keskittyy ehkä vain yhteen kuntoutujaan. Kun monen miljoonan euron kaveri loukkaantuu, fysioterapeutti ohjaa ja valvoo hänen yksilöllistä treeniään tarvittaessa aamusta iltaan asti. Laittehoitoja käytetään apuna monipuolisesti ja huomioni mukaan enemmän kuin Suomessa, Hämäläinen summaa.

– Ensiapu Espanjassa osataan loistavasti, samoin loukkaantumisten



*FC Barcan pelaajia testataan osaksi suomalaisen tuotekittelyn avulla.*

jälkeinen fysioterapia kuntosalissa, mutta postoperatiivissa, leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa, jossa me suomalaiset olemme vahvoilla, espanjalaiset kokevat olevansa meitä jäljessä.

– Erikoinen ja meille ennestään outo laite oli piikkimäinen elektrodi, jonka avulla voitiin tutkia sitä, onko

## *Barcan tunnuslause: ”Més que un club” – ”Enemmän kuin seura”*

loukkaantumisen toipuva jo valmis kentälle vai onko reisi edelleen revähdysherkkä. Pelkkä ”hyvältä tuntuu” –mutu-tieto ei riittänyt perusteeksi, vaan jälkitestaukseen ja seurantaan oli panostettu. Fysioterapeutti oli kentän laidalla seuraamassa, onko pelaaja varmasti kunnossa. Kuntosalilla tekeminen ja kentällä sataprosenttisesti treenaaminen kun ovat eri asioita, Palo toteaa.



Kaikenlainen urheilijoiden seuranta on Barcassa tarkkaakin tarkempaa. – Monenlaisin laittein seurataan niin veriarvoja kuin lihaksiston entsyymejä. Omassa laboratoriossa tutkitaan pelaajien hius- ja kynsinäytteitä ja kaikenlainen vitamiinien ja hivenaineiden annostelu pohjaa tarkkaan mittaamiseen.

## **Yhteiset ateriat sakon uhalla pakollisia!**

Aivan erityistä huomiota kiinnitetään ravitsemukseen, jopa niin, että yhteiset aamiaiset, lounaat ja pelien jälkeiset illalliset ovat sanktion uhalla pakollisia. – Jos FC Barcelonan huippupelaaja ei saavu yhteiselle aamiaiselle, sanktio on 1000 euroa, ja jos väliin jää lounas, pelaaja pulittaa 2000 euroa! Näin halutaan varmistaa, että pelaajat syövät hyvin. Motivaatiota lisää se, että tarjolla on mitä monipuolisin valikoima ravitsemuksellisesti ensiluokkaisen ruokaa, jonka suunnittelee ja valmistaa myös korkean ammattitaidon omaava henkilökunta. Myös mahdollisuudesta riittävään lepoon huolehditaan.

Huippupalkatut urheilijat ovat muutenkin tarkan syynin alla. – Paineet ovat kovet ja huippu-urheilijalla voi olla samanlaisia ongelmia kuin kenellä tahansa tavallisella ihmisellä. Siksi vapaan viikonlopun jälkeen tehtävät päihdetestit ovat osa järjestelmää. Riittävän seurannan avulla eliminoidaan myös doping-ongelmat.

Oman haasteensa tuovat lomat. – Kun pelaajat taas kokoontuvat yhteen vietettyään lomansa mitä kaukaisimissa maailmankolkissa, joukkueen lääkkärillä on suuri