



Pitkäjärjenteisen, järkevän kuntoutuksen ansiosta Jari Litmanen on pystynyt tekemään työtä, jossa on niin hyvä, vaikka kehon rakenteelliset lähtökohdat eivät ole olleet kovinkaan hyvät. Alaraajojen rakenne on tuottanut paljon ongelmia, mutta Litti joutui leikkauspöydälle ensimmäisen kerran vasta nyt 36-vuotiaana.

asennetta työhön ja tekemiseen. - Meillä kaikilla on oppimista siitä motivaatiosta ja moraalista, jolla siinä talossa tehdään töitä. Tuntuu, että muualla työelämässä olemme säilyttäneet liikaakin vastuuta työnantajalle. Sen sijaan, että itse tekisimme töitä oman terveytemme ja kuntosimme eteen, on helppo syyttää työnantajaa vaikka huonosta työtuulista, Jarmo Ahonen lataa.

Hän pelkää, että osin "helpotamme itsemme hengiltä". - On hyvä, että entisajan raskaat työt ovat helpottuneet, mutta ihmisen keho on rakennettu sellaiseksi, että se kaipaava kuormitusta ja hyötyy siitä. Siksi työpäivä, joka sisältää vaihdellen keskiraskasta ja kevyttä fyysistä työtä, olisi meille hyödyksi. On hyvä vähän ponnistaa, kyykistyä, kumartua, kävellä.

- Tässä mielessä tanssilääketiede tuo tietoa myös tavallisten ihmisten käyttöön, sillä siinä keskiössä on somatiikka eli kehollisuus. Tekipä ihminen mitä työtä tahansa, kehon vaatimukset ja perustarpeet ovat samat. Kehotyöläisillä perustarpeiden lisäksi tulevat vielä lajikohtaiset tarpeet, ne vaatimukset, jotka menevät yli perustarpeiden, ja näihin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa fysioterapeutti on tukena.

Jari Litmanen polvet

Jarmo Ahonen on mukana paitsi balettitanssijoiden, myös monien eri urheilijoiden valmennustiimeissä NHL-jääkiekkopelaajista pikajuoksijoihin, ammattigolffareista ja tennispelaajista purjehtijoihin. - Joissakin niistä on baletin tapaan suurimpana ongelmana ylikuormitus. Tällaisia lajeja ovat mm. tennis tai luistelu, joissa taidon kehittäminen vaatii todella paljon harjoittelua. Nämä "moniominaisuuksia" vaativat lajit ovat erityisen haasteellisia: on löydettävä yhdistelmä, jossa urheilija kehittyy fyysisesti, mutta niin, ettei taitopuoli kärsi siitä.

Entä onko kehotyöläisissä - ammattuurheilijoiden ja ammattitanssijoiden joukossa - myös sellaisia, joilla on kehon rakenteellisista ominaisuuksista johtuvia ongelmia vai ovatko "ongelmaiset" joutuneet jättämään ammatti- ja menestyshaaveet jo nuorena?

- Tämä meidän Suomemme on niin pieni maa, että meillä valmennukseen halutaan ja otetaan kaikki lahjakkuudet. Heidätkin, joille koituu kovassa kuormituksessa ongelmia oman kehonsa rakenteen vuoksi. Heidät opetetaan tulemaan toimeen rakenteellisten ongelmiansa kanssa ja annetaan näin mahdollisuus tehdä sitä, mitä he haluavat, Jarmo Ahonen sanoo.

Hän ottaa esimerkiksi Suomen kaikkien aikojen parhaana jalkapalloilijana pidetyn **Jari Litmanen**. - Jarilla on sellainen alaraajarakenne, joka tuottaa paljon ongelmia. Siitä huolimatta hän joutui ensimmäisen kerran leikkauspöydälle vasta nyt 36-vuotiaana! Taustalla on pitkä ja hieno

urheilijan ja fysioterapeutin, Jarin ja työtoverini **Jari-Pekka Keurulaisen**, välinen yhteistyö, jota olen seurannut ihailen.

- Pitkäjärjenteisellä, järkevällä kuntoutuksella Jari Litmanen on pystynyt tekemään työtä, jossa hän on erittäin hyvä, vaikka kehon rakenteelliset lähtökohdat eivät ole olleet kovinkaan hyvät.

Jarmo Ahonen toteaa, että tällaisia tiimejä, joissa yksi tai useampi henkilö puhaltaa yhteen hiileen, on paljonkin. - Urheilussa ei kuitenkaan juuri puhuta taustoista, vaan yleisölle näkyy se suoritus, joka tapahtuu radoilla, jäillä ja kentillä. Urheilijatkaan eivät puhu näistä asioista, vaan tyytyvät vain kommentoimaan suoritustaan, koska mediassa saa niin helposti selittelijän leiman. Siksi suuri osa niistä ongelmista ja siitä taustatyöstä, joka urheilijan elämään kuuluu, jää suuren yleisön tietymättömiin. ●



Tule jälleenmyyjäksi !

HUMANTOOL-istuin korjaa istuma-asennon ja antaa tervehdyttävän liikkeen selälle. Uusi suomalainen innovaatio mullistaa istumisen.

Otathan yhteyttä :

Limingoja Oy, puh. 09-452 4649 tai info@humantool.fi
WWW.HUMANTOOL.FI • Made in Finland • Patent Pend.