

# Interin fysioterapeutti Maria Jansson: "Tällaiseen ympäristöön mahtuu valtavasti fysioterapiaa"

Interin hieno, seuran historian ensimmäiseen Veikkausliigamestaruuteen huipentunut menestys hiljattain päättyneellä kaudella toi työhönsä tinkimättömästi suhtautuvalle **Maria Janssonille** myös lisäpaineita: oli tärkeää, että mitalipeleihin virittäytyvät pelaajat saivat koko kapasiteettinsa käyttöön. – Toisaalta sekin on hyväksyttävä, että tietyistä vammoista toipuminen vie oman aikansa. On olemassa tietyt rajat - huippupelaajallakin, hän sanoo.

Maria Janssonin uranvalinnassa yhdistyivät kaksi kiinnostuksen kohdetta: oma urheilijatausta ja vahva kiinnostus ihmisen anatomiaan – kehoon ja sen toimintaan. FC Interin miehiseen maailmaan hän solahti puoliluonnostaan opiskeluidensa loppuvaiheessa päättötyön myötä. – Tutkimme Interin ja TPS:n pelaajien lonkan seudun lihaksistoa ja sen elastisuutta ja koko lonkan seudun toiminnan yhteyksiä alaselän alueen ongelmiin ja kipuihin sekä fysioterapian vaikutusta.

Ei ole itsestään selvää, että vasta valmistumassa oleva nuori fysioterapeutti voittaa sekä työkseen pelaavien kovien ammattilaisten että joukkueen taustayhteisön luottamuksen. Marian kohdalla näin kuitenkin kävi. – Olin muutaman kerran tuuraamassa joukkueen fysioterapeutteja **Niklas Särkilahtea** ja **Mika Pihlmania** – on hienoa saada tehdä työtä itseään kokeneempien fysioterapeuttien kanssa. Virallisesti aloitin joukkueen fysioterapeutti-

na heinäkuussa 2007.

Maria oli pitkään itse autuaan tietämätön siitä, että hän on todennäköisesti ainoa Suomen jalkapalloliigassa työskentelevä naisfysioterapeutti. – En ollut tullut itse ajatelleeksi koko asiaa: tulin töihin sillä asenteella, että hommat hoidetaan ja piste. Vasta kun Kuopion pelireisillä eräs mies tuli varta vasten kysymään, olenko minä se "only one in Finland" ja samanlaista kommenttia alkoi tulla muualtakin, tajusin, että kaipa tässä sitten on jotakin ihmeellistä, Maria naurahtaa.

Hän kertoo, että joskus ihmetellään sitäkin, mihin niitä fysioterapeutteja hyväkuntoisten urheilijoiden keskuudessa ylipäänsä tarvitaan – että "eikö sen jääpussin voisi kiidättää paikalle joku muukin?". Hän korostaa, että

*Kun turkulainen jalkapalloseura FC Inter pelaa, jännittää kentän laidalla joka solullaan vaalea nuori nainen, joka entisenä käsipalloilijana haluaisi kiihkeimmässä käänteissä rynnätä itsekin kentälle "jätkien" avuksi. Samalla hänen silmänsä seuraa tarkasti kentän käänteitä ammatillisin silmin: joukkueen fysioterapeutti tuntee pelaajien vammataustat ja toipumisen vaiheet, jäykkyydet ja kipukohdat.*

urheilun maailmaan mahtuu uskomaton määrä fysioterapiaa. – Oma keho on tärkeä meille kaikille, mutta urheilijalle se on lisäksi työväline. Urheilijan olisi saatava käyttöön - ja mieluiten huipputasolle viritettynä - koko kehon kapasiteetti varpaasta korvanlehteen asti. Ja mielellään vielä korvien välikin, hän kuvailee ja lisää, että tämä jos mikä on oikein viimeisen päälle fysioterapiaa!

Ei siis ihme, että pelaajien tukena häärivät fysioterapian ammattilaiset ovat täystyöllistettyjä. – Meillä riittäisi työtä vielä lisäksiillekin, Maria sanoo. Näin on varsinkin silloin, kun joukkueessa on useampi loukkaantumista kuntoutuva. – Kuluneella kaudella koimme Interissä ne tilastojen mukaiset pari kolme vakavampaa loukkaantumista, jotka aina tulevat. Oli polvileikkaus alkukaudesta ja nilkkaleikkaus loppukaudesta, pari hankalaa lihastason vaivaa ja muutama pieni repeämä, Maria luettelee.

Fysioterapeutti on mukana joukkueen jokaisessa työpäivässä harjoituksista peleihin ja pelimatkoihin. Tarpeellinen välinearsenaali – tarvittaessa hoitopöytä myöten – kulkee mukana ja "fysioterapiakioski" pystytetään milloin kentän laidalle, milloin pitemmillä matkoilla vaikka hotelliin. – Riittävä lepo on tärkeä osa suorituskykyä. Siksi pisimmillä matkoilla yövytään yö tai kaksi. Ihminen ei voi saada täyttä kapasiteettia käyttöönsä, jos on istunut ennen peliä tuntitolkulla. Istuminen on niin rankkaa keholle, Maria sanoo.

– Kun teemme työtä yhdessä päivittäin, näen heti, jos kaikki ei ole kohdallaan. Sehän joukkueurheilussa on hankalaa, että ohjelma on periaatteessa sama kaikille, mutta jokainen on erilainen. Joukosta on osattava poimia ne, joille ohjelma on liian levyt tai liian rankka tai liian jotain. Jos esimerkiksi viikoittaiseen ohjelmaan sisällytetty tärkeä lepo ei riitä jonkun kohdalla palautumiseen, on lähdettävä tutkimaan, mikä on ongelmana. Ainahan kyse