



#### KKKK – englanniksi RICE - on urheiluvamman tärkein ensiapu

Välillä koripalloakin. HJK:n liigajoukkueen fysioterapeutti Sasu Setälä kävi kouluttamassa Sykki ry:n koripallovalmentajia ja joukkueenjohtajia ensiapu- ja teippaustaidoissa. Nopean toiminnan tärkeys urheiluvammoissa tuli selväksi. Kun vamma sattuu, toteutetaan KKKK eli kylmä-koho-kompressio-kevennys mieluiten sekunneissa. Kylmäksi kelpaa mainiosti lumi tai jää, milloin niitä on saatavilla, ja kompression voi toteuttaa ensi alkuun kädellä napakasti painamalla, siteellä tai vaikka talouskelmulla. Mitä suuremmasta vammasta on kysymys, sitä pidempään hoitoa on jatkettava. – Esimerkiksi pelissä iskun saaneessa kohdassa verisuoniletkut ovat poikki ja kudoksiin alkaa tihkua verta. Vammakohta turpoaa ja kuumottaa ja KKKK-hoidolla pyritään nimenomaan hillitsemään verenvuotoa alueella. Kun kyseessä on isompi vamma, tihkuminen saattaa kestää jopa 3 vuorokautta ja ensiapua tulisi siksi jatkaa koko tämän ajan, Sasu Setälä korostaa. Hän hoitaa itse alaraajavamma-asiaikkaita Orto-Lääkäreissä ja tekee tukipohjallisia OMT-Keskuksesta. – Hankin hiljattain myös akupunktion uudeksi työvälineekseni, hän sanoo.

piä jalkapallovammoja toisin kuin ehkä luullaan, Sasu Setälä sanoo.

Viime vuonna toteutetun kakkosvaiheen tulos oli samansuuntainen kuin ykkösosastoon: ei eroa vammastatistissa nurmen ja tekonurmen välillä. UEFA on kerännyt vastaavaa dataa myös naisten jalkapallosta. Tendenssi näyttäisi olevan sama kuin miesten liigajalkapallosta.

UEFA:n tutkimusryhmä havaitsi Perussa nuorten MM-kisoissa, että kookkaampien ja painavampien pelaajien oli astetta vaikeampaa sopeutua tekonurmella pelaamiseen. Miesten liigajoukkueilla tällaista ei kuitenkaan havaittu: pelaajien paino, pituus tai BMI eivät vaikuttaneet vammastatistiin tekonurmella pelattaessa.

Pelaajien iällä on kuitenkin vaikutusta: alle 20-vuotiailla oli suurempi riski saada rasitusvammoja kuin vanhemmilla pelaajilla.

Aiemmat miesten liigajalkapallosta tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että ikä lisää lihavammariskiä nurmella pelattaessa. UEFA-tutkimus osoitti samaa: nurmella lihavammariski kasvaa iän myötä. Keinonurmella tällaista korrelaatiota ei ole.

Ruotsissa vuonna 2005 toteutettu tutkimus osoit-

# Onko vammatariski tekonurmella suurempi?

## Fysioterapeutin työnkuva FC Interissä:

Maria Jansson toteaa, että fysioterapeutin työnkuva jalkapallojoukkueessa on kaikkea pikku haavan paikkaamisesta pitkäaikaiskuntoutukseen, ennaltaehkäisystä huollosta tarkkaan, yksilökohtaiseen fysioterapiaan. Se sisältää: Toiminnallisia harjoituksia ongelmasta ja kuntoutumisen vaiheesta riippuen kentällä, uimahallilla, punttisalilla, jumppamaton päällä. Passiivisia yksilöhoitoja fysioterapeutin ”pajalla” Veritas Stadionin alakerrassa. Manuaalisia käsittelyjä – myös hierontaa varsinkin kramppi- ja jännitystilanteissa - ja kaikki fyysiset pe-

rushoidot lämpöpakkauksista kylmään, ultraäänestä sähköhoitoihin. Alussa päivittäin kuntoutujan kanssa, jotta tekniikat saadaan kuntoon ja homma vauhtiin, vähitellen vapaammat kädet kuntoutujalle itselleen. Faktat, ohjeet, tuki ja kannustus.

LISÄKSI...

**Juuri ennen peliä:** Teippaukset. Tarvittaessa lihashuoltoa: ravistelua ja lämmittävää hierontaa. Varsinkin koleilla ilmoilla käytössä linimentti, jonka avulla lämpö pysyy paremmin lihaksissa.

**Pelin aikana:** Peukut pystyssä kentän laidalla. Jos kentällä sattuu, toimitaan. Esimerkiksi kovan iskun lihaksen saanut pelaaja ei välttämättä tarvitse varsinaista hoitoa, vaan pystyy usein hetken kuluttua taas laittamaan painoa jalalle (näyttää katsomosta ”ihmeperänemiseltä”). Mutta jos jokin paikka hajoaa, aloitetaan välitön ensiapu. Kotipeleissä myös lääkäri paikalla.

**Pelin jälkeen:** Katsotaan, miten pelaajat voivat. Jos ongelmia, niihin puututaan. Muuten pelaajat menevät tekemään loppuverryttelyä ja venyttelyä, syömään ja nukkumaan. Seuraavana aamuna palauttavat harjoitteet, joissa fysioterapeutti mukana ohjaamassa mm. huolto-osaston venytyksiä. Treenien jälkeen fysioterapeutin vastaanotto ”pajalla”.

**Pelimatkoilla:** Fysioterapeutti mukana arseenaileineen. Pystyttää ”fysioterapiakioskin” sopivaan kohtaan ja toimii kuten kotipeleissäkin. ●

Guillano Grot loukkasi reitensä 24.9. Fysioterapeutti Maria Jansson antoi ensiavun. Alkoi suunnitelmallinen kuntoutus, joka mahdollisti Gilin palaamisen kentälle mitalipeleissä.



Kuva: Tero Wester

**T**ekonurmet lisääntyvät maailman jalkapallokentillä, myös Suomessa. Tekonurmihankkeet herättävät yleensä vastustusta niin pelaaja- kuin valmentajakunnassakin. Tuoksuvaan, elävään nurmeen liittyvät mielikuvat ovat vahvoja. Tässä yhteydessä kuullaan usein väite, jonka mukaan tekonurmella pelaaminen aiheuttaisi enemmän vammoja. HJK:n fysioterapeutti **Sasu Setälä** kertoo, että reaktio oli HJK:ssa juuri kuvatuinen, kun joukkueen kotistadion, Töölössä sijaitseva Finnair Stadium, päätettiin vuonna 2004 muuttaa tekonurmelle. – Ajateltiin, että vammoja tulee enemmän ja että pelaajat joutuvat keinoalustalla muutenkin kovemmalle, Sasu Setälä sanoo.

Nyt alustaan on totuttu, vaikka maalivahdeille nurmi olisi miellyttävämpi heittäytymisalusta. Vammastatistista on puolestaan saatu aivan tuoretta, tutkittua tietoa. – Olimme ainoana suomalaisjoukkueena mukana UEFA:n toteuttamassa tutkimuksessa, jossa kerättiin tietoa luonnonurmella ja tekonurmella sattuneista vammoista, fysioterapeutti Sasu Setälä kertoo.

Kaksivaiheisena toteutettuun tutkimukseen osallistui parikymmentä joukkuetta kahdeksasta eri Euroopan maasta. Joukkueet raportoivat kaikista harjoituksissa ja peleissä sattuneista vammoista.

Vuonna 2005 toteutetun tutkimuksen ensivaiheen lopputulema oli selvä: nurmi ja tekonurmi eivät eroa toisistaan vammastatistiin suhteen. Syntyneiden vammojen laadussa oli jonkin verran eroa: tekonurmella pelatuissa otteluissa tulee jonkin verran enemmän nilkkavammoja kuin nurmella, nurmipeleissä taas enemmän lihavammoja. – Tutkimusten mukaan lihavammat ovat yleisim-

ti, että myös tottumus vaikuttaa vammastatistiin: joukkueilla, joilla oli kotikentällään tekonurmi, oli jonkin verran suurempi riski vammautua luonnonurmella pelattavissa vierasotteluissa – ja päinvastoin. Johtopäätös oli, että enemmän kuin alusta sinänsä, vammastatistiin vaikuttaa alustaan sopeutuminen tai sopeutumisen puute.

Sasu Setälä sanoo HJK:n ottavan ko. seikan huomioon omassa harjoittelussaan. – Kun edessä on nurmikentällä pelattava vierasottelu, pyrimme harjoittelemaan nurmella Töölön Pallokentällä.

Tekonurmia alkaa hänen mukaansa kuitenkin olla jo ympäri Suomen. – Tekonurmien yleistymiseen täällä pohjolassa vaikuttavat sääolosuhteet. Tekonurmi lisää kentän käyttöaikaa sekä keväällä että syksyllä. Nytkin pelasimme kauden viimeisen pelin vasta marraskuun ensimmäisenä päivänä. Toisaalta tekonurmet ovat alkaneet yleistyä myös etelässä, jossa ongelmana on luonnonurmen palaminen. ●

#### Koko tutkimuksen statistiikka:

Miehet: 421 vammaa luonnonurmella (33 %), 817 tekonurmella (64 %) ja 30 muilla alustoilla (2 %). Pelitunteja yhteensä 149 000, joista 38 500 tuntia (26 %) nurmella, 96 500 tuntia (65 %) tekonurmella ja 14 000 tuntia (9 %) muilla alustoilla.

Naiset: 55 vammaa luonnonurmella (20 %), 171 tekonurmella (64 %) ja 46 muilla alustoilla (17 %). Pelitunteja yhteensä 45 000, joista 8 500 tuntia (19 %) nurmella, 39 000 tuntia (67 %) tekonurmella ja 6 500 tuntia (14 %) muilla alustoilla.

Lähde: Injury risk when playing football on football turf vs. grass. Report from the UEFA Injury Study- December 2007.