



# URHEILUVAMMAT

## suomalaisilla huippu-urheilijoilla

Tutkimuksessa selvitettiin neljän kuormitukseltaan erilaisen urheilulajin tyypillisimpiä urheiluvammoja yhden vuoden aikana. Tutkimuksessa kartoitettiin aikuisten, kilpatasolla urheilevien jalkapalloilijoiden, maastohiihtäjien, uimareiden sekä kestävyysjuoksijoiden harjoittelutottumuksia, akuutteja urheiluvammoja, rasisusvammoja, uusiutuneita sekä urheiluran lopettamiseen johtavia urheiluvammoja sekä kussakin lajissa syntyneiden vammojen erityispiirteitä. Tutkimus toteutettiin postikyselynä, joka lähetettiin osallistujille kunkin lajin kilpailukauden jälkeen. Kyselyyn vastasi 574 urheilijaa, joista 149 oli maastohiihtäjiä, 154 uimaria, 143 kestävyysjuoksijaa ja 128 jalkapalloilijaa.

### HARJOITTELUMÄÄRÄ

Uimarit harjoittelivat vuoden aikana keskimäärin enemmän kuin muiden urheilulajien edustajat. Naisten harjoittelumäärä oli merkittävästi matalampi kuin miehillä, erityisesti naishiihtäjät ja jalkapalloilijat harjoittelivat miehiä vähemmän. Vuoden aikana eniten kilpailuja tai pelejä oli maastohiihtäjillä ja jalkapalloilijoilla. Kestävyysjuoksijoista ja jalkapal-

Tieteellinen tutkimus ORTON ja Jyväskylän yliopisto käynnistivät vuonna 2006 yhteistyöprojektin, jonka tarkoituksena oli eri urheilulajien tyypivammojen tunnistaminen. Urheiluvammatutkimuksessa olivat mukana myös eri lajiliitot; Suomen Hiihtoliitto, Suomen Uimaliitto, Suomen Palloliitto ja Suomen Urheiluliitto.

**Teksti:** Tieteellinen tutkimus ORTON • Leena Ristolainen, TtM, ft

**Kuva:** Rodeo

loilijoista jopa kaksi kolmannesta teki tukiharjoitteita, joihin kuuluu muun muassa liikkuvuus-, lihaskunto- sekä stabiliteettiharjoitteita. Naiset ilmoittivat tekevänsä lajiharjoittelun lisäksi tukiharjoitteita enemmän kuin miehet.

### AKUUTIT VAMMAT JA RASITUSVAMMAT

Vuoden aikana 73 %:lle jalkapalloilijoista sattui vähintään yksi akuutti vamma. Määrä oli huomattavasti enemmän kuin hiihtäjillä (28 %), juoksijoilla (29 %) ja uimareilla (32 %). Jalkapalloilijoille yli puolet akuuteista vammoista sattui pelitilanteessa. Akuutit vammat olivat yleisempiä mies- kuin naisurheilijoilla. Joka toisella urheilijalla oli ollut jokin rasisusvamma kyselyä edeltäneen vuoden aikana.

Kestävyysjuoksijoilla (59 %) vammoja oli enemmän kuin jalkapalloilijoilla (42 %). Mielenkiintoista oli, että maastohiihtäjien ja uimareiden akuutit vammat sattuivat yleisimmin muussa liikuntaharjoittelussa kuin hiihdossa tai uinnissa. Myös hiihtäjien rasisusvammat johtuivat usein muista harjoittelumuodoista kuin hiihdosta. Erityisesti juoksuharjoittelu aiheutti hiihtäjille akuutteja vammoja.

### VAMMOJEN SIJAINTI

Maastohiihtäjillä ja jalkapalloilijoilla akuutit vammat kohdistuivat nilkan alueelle. Juoksijoilla vammat olivat yleisempiä jalkaterässä. Uimareilla akuutteja vammoja oli lähes yhtä paljon sekä koko selän alueella että polvissa. Maastohiihtäjien, jalkapalloilijoi-

den ja juoksijoiden rasisusvammat kohdistuivat pääasiassa alaraajoihin ja eniten vammoja oli jalkaterässä. Uimareiden rasisusvammat olivat yleisiä olkapään alueella. Vaikka maastohiihtäjätkin käyttävät hiihtäessään voimakkaasti käsiään eteenpäin menoa vauhdittaakseen, hiihtäjien olkapäävammat olivat vähäiset.

Akuuttien liikuntavammojen suurta määrää jalkapalloilijoilla voidaan selittää muun muassa äkillisillä suunnanmuutoksilla ja törmäystilanteilla toisten pelaajien kanssa peli- ja harjoitustilanteissa. Rasisusvammat olivat yleisiä kestävyysurheilijoilla ja eniten niitä esiintyi pitkän matkan juoksijoilla. Juoksijoiden rasisusvammat esiintyivät yleisimmin alaraajoissa, joihin kohdistuu suuri toistokuormitus. Uimareiden rasisusperäiset olkapääongelmat voivat johtua suuren harjoittelumäärän lisäksi olkapäiden laajojen liikeratojen käytöstä uintiliikkeen aikana. Myös veden vastus voi edesauttaa olkapääongelmien syntyä. Maastohiihtäjille ja uimareille sattui vain vähän akuutteja vammoja omassa lajissaan ja lisäksi hiihtäjien rasisusvammat syntyivät pääosin muussa harjoittelussa kuin hiihdossa.