



Terve voimistelija – vammojen ennaltaehkäisy

TUULIA PASANEN / SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Ennaltaehkäisevä harjoittelu

- ▶ Pohdi hetki parin kanssa mitä teille tulee mieleen ennaltaehkäisevästä harjoittelusta

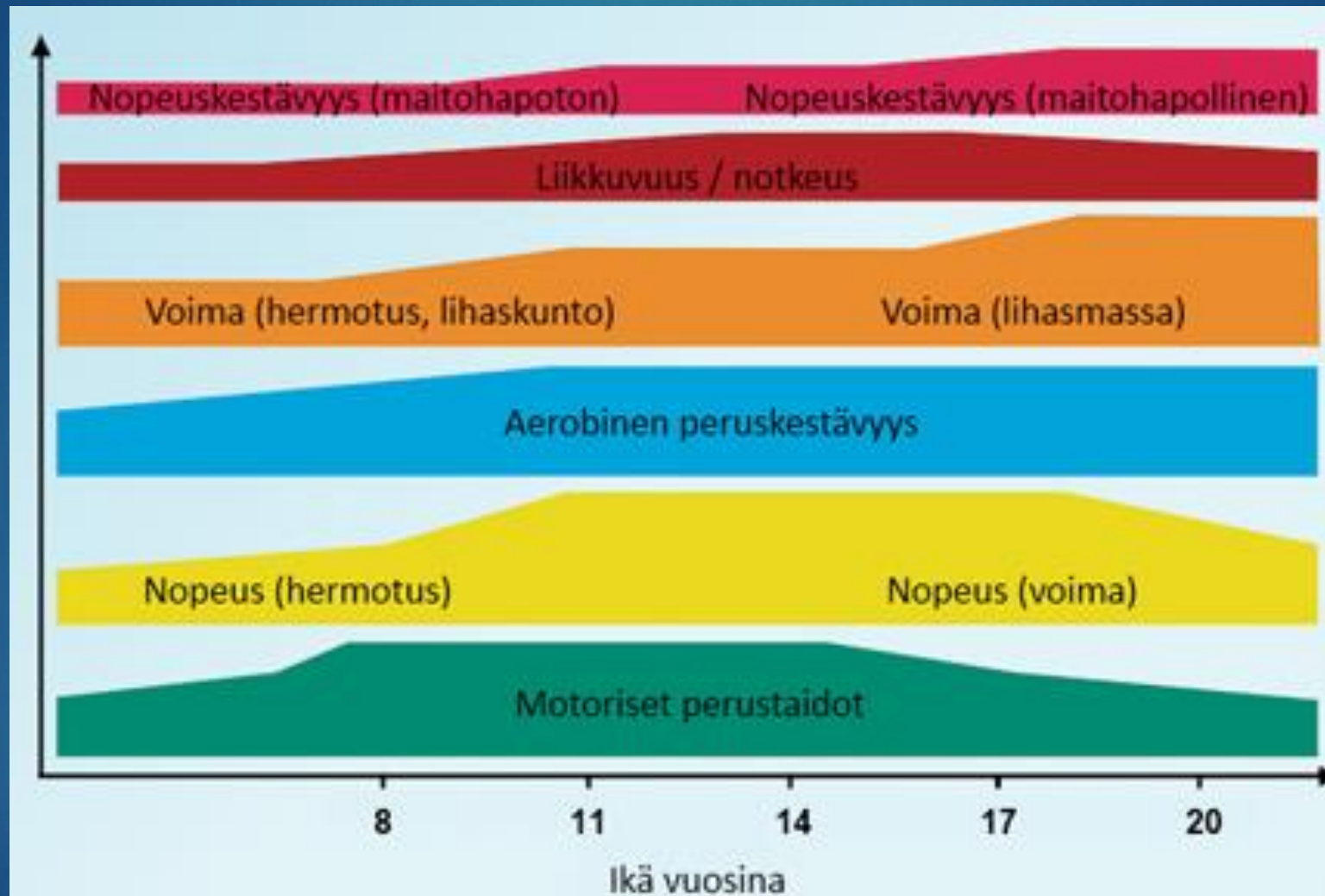
Ennaltaehkäisevä harjoittelu

- ▶ Urheilulliset elämäntavat ja riittävä kokonaisliikuntamäärä (peruskunto)
- ▶ Monipuolisuus -> kaikkien ominaisuuksien kehittäminen
- ▶ Harjoittelun ohjelmointi
- ▶ Lämmittely
- ▶ Jäähdyttely
- ▶ Ylikuormittumisen tunnistaminen
- ▶ Olosuhteet

Kasvava voimistelija

- ▶ Yksilöllinen kehittyminen
- ▶ Kasvupyrähdykset
- ▶ Murrosiän tuomat muutokset
 - ▶ tytöillä lantion leveneminen
- ▶ Elinjärjestelmien kehittyminen
 - ▶ herkkyyskaudet

Herkkyyskaudet



Lähde: Terve Urheilija

Joukkuevoimistelun yleisimmät urheiluvammat

- ▶ Pohdi hetki parin kanssa mitkä kehonosat rasittuvat ja/tai kipeytyvät eniten

Joukkuevoimistelun yleisimmät urheiluvammat

- ▶ Selän kiputilat (lihasrevähdykset, nikamakaaren höltymä, rasitusmurtuma)
- ▶ Lonkkakivut (lihasvenähdykset, jänne- tai limapussin tulehdukset)
- ▶ Nilkka- ja polvikivut (nivelsiteiden venähdykset, kasvulevyjen ärsytys, sijoiltaan meno)

Vammoja aiheuttavat tekijät

- ▶ Pohdi hetki parin kanssa millä tekijöillä on vaikutusta vammojen syntyyn

Vammoja aiheuttavia tekijöitä

- ▶ Lihasepätasapaino (voima vs. liikkuvuus)
- ▶ Nivelten toiminnan häiriö
- ▶ Puutteellinen suoritustekniikka
- ▶ Puutteellinen hallinta
- ▶ Harjoittelun yksipuolisuus
- ▶ Heikko vireystila ja keskittyminen

Vammoja aiheuttavia tekijöitä

- ▶ Liian paljon, liian nopeasti
- ▶ Toistuvat iskut esim. liian kovalla harjoittelu
- ▶ Harjoittelualustan muuttuminen
- ▶ Puutteellinen lämmittely ja loppuverryttely
- ▶ Riittämätön palautuminen ja lihahuolto

Lopuksi

- ▶ Paras vaikutus saadaan yhdistelemällä kaikkia osa-alueita
- ▶ Helpompi ennaltaehkäistä kuin kuntouttaa

Kysymyksiä?



Lähteet

- ▶ Suomen voimisteluliitto- terve voimistelija- maailma
- ▶ Walker, B. 2014. Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesiotapeeraus. VK-kustannus Oy
- ▶ Hämäläinen, K. ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy
- ▶ www.terveurheilija.fi