



## Lasten ja nuorten liikuntavammat yleistyneet

Yli puolet LIITU 2016 -tutkimukseen osallistuneista kouluikäisistä loukkaantui liikunnan parissa vuoden aikana. Liikunnan edistämisen yksi haaste ovatkin samanaikaisesti lisääntyvät liikuntavammat. Liikuntavammojen ehkäisy on mahdollista ja siihen kannattaa panostaa kaikissa ikäryhmissä, jotta liikunnan terveyshyötyjä ei menetetä.

### Yli puolet nuorista loukkaantui liikunnan parissa vuoden aikana

Tutkimukseen osallistuneista nuorista 53 % ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä vähintään kerran edeltävän vuoden aikana. Pojista oli loukkaantunut 56 % ja tytöistä 50 %. Tarkastelluista kolmesta liikuntaympäristöstä loukkaantumisia sattui eniten urheiluseuraliikunnassa (49 %) ja vähiten koululiikunnassa (20 %).

Urheiluseuraliikunnassa ja koululiikunnassa loukkaantuneiden osuudet olivat yhtä suuria eri ikäryhmissä. Muussa vapaa-ajan liikunnassa loukkaantumisten määrä väheni iän myötä, 11- ja 13-vuotiaille sattui enemmän loukkaantumisia kuin 15-vuotiaille. Pojille sattui enemmän loukkaantumisia urheiluseuraliikunnassa ja muussa vapaa-ajan liikunnassa kuin tytöille. Koululiikunnassa loukkaantuneiden osuudessa ei ollut eroa sukupuolten välillä.

### Lisääntyvä liikunnan harrastaminen ei suoja vammoilta

Loukkaantumiset olivat yhteydessä itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen. Loukkaantumisriski kasvoi merkittävästi, kun liikuntaa harrastettiin vähintään 60 minuuttia päivässä viitenä päivänä viikossa tai useammin. Tulokset osoittavat, että aktiivinen liikunnan harrastaminen ei suoja vammoilta, vaan

vammat lisääntyvät harrastamisen määrän noustessa.

Loukkaantumisia sattui eniten niissä lajeissa, joissa harrastajamäärät ovat suuria. Urheiluseuraliikunnassa pojille sattui eniten vammoja jalkapallossa, jääkiekossa ja salibandyssä, tytöille ratsastuksessa, jalkapallossa ja tanssissa.

## Liikuntavammat ovat lisääntyneet

Huolestuttava trendi on, että liikunnan parissa sattuneita loukkaantumisia raportoitiin vuonna 2016 enemmän kuin vuonna 2014 kaikissa kolmessa liikuntaympäristössä. Prosenttiyksikköinä kasvua oli eniten muussa vapaa-ajan liikunnassa ja vähiten koululiikunnassa.

Tulokset osoittavat, että liikuntavammojen ehkäisytyötä tulee tehostaa kaikissa ikäryhmissä. Koulut ja urheiluseurat tavoittavat kohderyhmän kattavasti ja ovat tämän vuoksi otollisia paikkoja vammojen ehkäisytyön toteuttamiselle.

Opettajien, ohjaajien ja valmentajien olisi tärkeä hyödyntää täydennyskoulutusten lisäksi Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman (LiVE) ilmaista, tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa verkkomateriaalia:

- Valmentajille, ohjaajille ja urheilijoille: ▶ [terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi)
- Peruskoulun opettajille, terveydenhoitajille ja oppilaille: ▶ [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)
- Ammatillisten oppilaitosten henkilöstölle, terveydenhoitajille ja opiskelijoille: ▶ [smartmoves.fi](http://smartmoves.fi)

LIITU eli **lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus** on kansallinen trendiseurantatutkimus, joka toteutettiin keväällä 2016 toisen kerran. Yksi tutkimuksen aiheista oli suomalaisten 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntavammoihin liittyvät tekijät. Liikunnassa sattuneiden loukkaantumisten määrää selvitettiin erikseen urheiluseuraliikunnassa, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa. Lisäksi selvitettiin, missä liikuntalajeissa loukkaantumiset urheiluseurassa ja muussa vapaa-ajan liikunnassa sattuvat.

LIITU 2016 -tutkimuksen tulokset on julkaistu valtion liikuntaneuvoston julkaisusarjan raportissa: ▶ [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016](#). Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa; sivut 62–66.

### Lisätietoa:

LIITU-tutkimuksen liikuntavammaisuus



**Jari Parkkari**  
ylilääkäri  
lääketieteen tohtori  
Puh. 03 2829 335  
2. Puh. 050 5923 848

Asiantuntemus

- kansanterveystieteen dosentti (Tampereen yliopisto)
- liikuntalääketiede

- liikuntaturvallisuus
- doping

## LiVE-ohjelman kehittämishankkeet

**Anne-Mari Jussila**

koulutus- ja kehittämisjohtaja  
liikuntatieteiden maisteri  
Puh. 03 2829 266  
2. Puh. 044 2882 123  
[anne-mari.jussila@uta.fi](mailto:anne-mari.jussila@uta.fi)

## Asiantuntemus

- lasten ja nuorten liikunnan edistäminen
- tutkimustiedon levittäminen käytäntöön
- Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVE
- Terve koululainen -hanke, TEKO
- Terve urheilija -hanke
- Smart moves -hanke
- vastuualueena UKK-instituutin koulutus- ja viestintätoiminta

## LIITU-tutkimus

**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)\***

Yhteistyötutkimus\*, jota johtaa Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

► [Lue tutkimus](#)

4.1.2017