



# Nuorten yleisimmät liikuntavammat ja -vaivat sekä niiden ensiapu

Tanja Komulainen

LL, liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri

Tampereen Urheilulääkäriasema



[tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

# Liikuntavammat

- Liikuntavammat voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan
  - 1. akuutit tapaturmat**
    - äkillinen kudusrakenteen vaurioituminen
  - 2. rasitusvammat**
    - mikrovauriot
      - liiallinen ja yksipuolinen kuormitus
      - liian lyhyt palautumisaika
- Kasvuikäisillä jänteet, nivelsiteet ja lihakset ovat luustoa suhteessa vahvempia kuin aikuisilla -> repeytymismurtumat tyypillisiä
- Luiden rustoiset kasvulevyt heikompia kuin luu, joten ne voivat vaurioitua ja kasvu voi häiriintyä (pituusero)

# Lihassvammmat

## – repeämät, krampit ja ruhjeet

- **Aiheuttajana äkillinen (eksentrinen) liike**
  - suunnanmuutokset, väistöt, kiihdytykset, jarrutukset, kaatuminen, törmäykset
- **Luokittelu**
  - **Krampit**
    - väsymys, lihasheikkous, aineenvaihdunta-, neste- tai lihastasapainonhäiriö
  - **Revähdykset** eli lievä (I asteen) repeämä
    - muutama lihassäie revennyt
    - kramppia, kosketusarkuutta, venytyskipua
  - **Osittaiset repeämät**
    - II (20 %) ja III (1/3 – 1/2) asteen repeämät
    - napsahduksen tunne, kipu, verenpurkauma, selvä turvotus, voima ja toiminta heikentynyt
  - **Täydelliset repeämät** (IV aste)
    - ei lihastoimintaa, lihas ei supistu, voimakas turvotus, verenpurkauma ja vetäytyminen (pullistuma)
- **Ruhje eli puujalka** (murskavamma)
  - törmäykset, taklaukset, suojiin puute!

# Nivelsidevammat – venähdykset ja repeämät

- **Nivelen äkillinen vääntyminen**
  - nivelside eli ligamentti antaa periksi (joskus nuorilla avulsiomurtuma eli luusta irtoaa pala)
- Luokittelu
  - Lievä (venähdys) (I aste)
  - Osittainen (II aste)
  - Täydellinen (III aste)
- **Nilkan nyrjähdykset**
  - palloilut, suunnistus, mailapelit
- **Polven sivu- ja eturistisidevammat**
  - palloilut (jalkapallo, salibandy, koripallo), laskettelu
- Yliikkuvuus tai yksittäisen nivelen löysyys voi aiheuttaa toistuvia **sijoiltaan menoja** (polvilumpio, olkapää, solisluu)



# Murtumat

- Mikäli kipu ja turvotus ovat voimakkaita, raajaan ei voi varata tai esiintyy virheasentoa, on syytä epäillä murtumaa.
- Tyypillisimpiä nuorilla
  - sormet (lentopallo, koripallo)
  - ranne (kaatuminen)
  - nilkka (jo hieman suurempi ulkoinen voima: putoaminen, kova vauhti ja vääntyminen)
  - solisluu
- Hoitona reponointi (normaaliasennon palauttaminen), asennon säilyttäminen (fiksaatio) ja immobilisaatio.
  - teippaukset, lastat, ortoosit eli tuet, kipsaus tai operointi (asennon säilyttäminen vaatii sisäistä lisätukea – ruuvit, naulat, levyt jne.)
- Nykysuuntauksena on hoitoaikojen lyhentäminen.
- Kuntoutus tärkeää nuorilla, jotta toiminta- ja suorituskyky säilyvät.



# Vammojen ensiapu - KKK

## 1. Kompressio eli puristus

Purista vammakohtaa heti käsin, jos voit tai pyydä apua.

- Puristamalla saadaan verisuonet tukittua

## 2. Kohoasento

Nosta vammautunut raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle, jos voit tai pyydä apua.

- Verenpaine laskee nostettaessa loukkaantunut alue sydämen yläpuolelle

## 3. Kylmähoito 20 minuuttia

Sido kylmäpakkaus tai jääpussi (ei sprayta tai geeliä!) vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi.

Laita kylmän ja ihon väliin sukka, pyyhe tms.

- Kylmä vähentää verenkiertoa vamma-alueella



1. Kompressio  
– purista välittömästi  
vamma-alueella



2. Kohoasento  
– nosta vammautunut  
raaja kohoasentoon



3. Kylmähoito 20 min  
– sido vammakohdan  
päälle kylmäpakkaus



# Urheiluvamman ensihoito 2–3 vuorokautta – KKK-jatko

## 1. Kompressio eli puristus

Pidä vamma-alueen ympärillä tukevaa, mutta joustavaa sidettä. Huolehdi riittävästä verenkierrosta: raajan normaali väri ja tunto säilyy.

## 2. Kohoasento

Pidä vammautunutta raajaa kohoasennossa aina kun mahdollista.

## 3. Kylmähoito

Jatka kylmähoitoa useita kertoja (3-4) päivässä, 15–20 minuuttia kerrallaan. Jätä joustoside eristeeksi: side estää ihon paleltumisen.

## 4. Kivunhoito

Käytä tarvittaessa tulehduskipulääkettä (ibuprofeeni 400-600 mg x 3) tai parasetamolia kivun ja turvotuksen vähentämiseksi

## 5. Immobilisaatio

Vältä vamma-alueen liikuttelua 1-3 vuorokauden ajan.

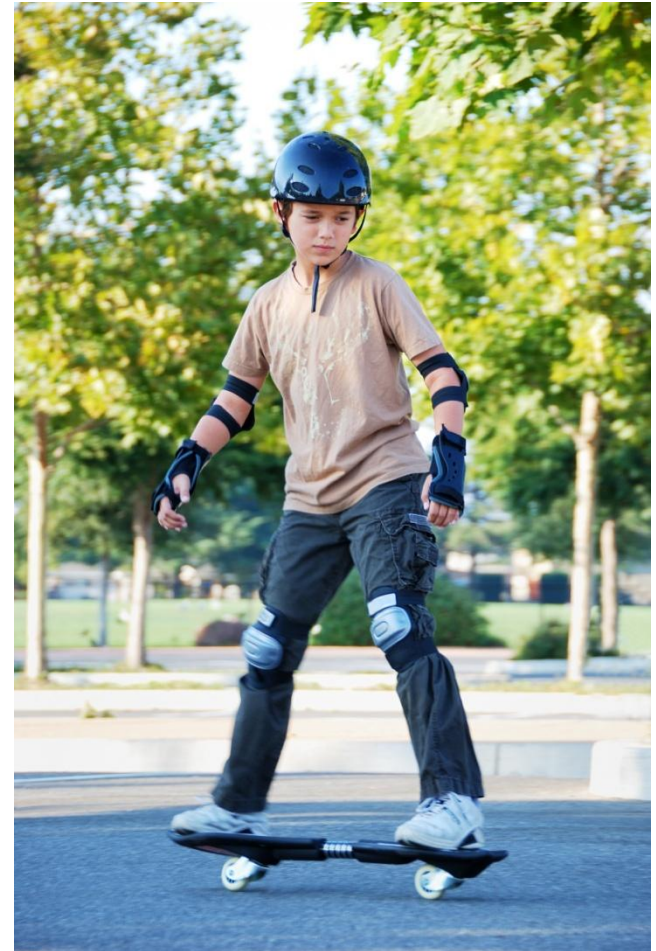
Käytä tarvittaessa kevennystä (kynärsauvat) tai tukea (sidos, lasta)

Muodostuva verenhyytymä ja arpikudos ovat vielä heikkoja, vuotavat helposti uudelleen

Jos vamman aiheuttama kipu ja turvotus ovat voimakkaita, et pysty varaamaan raajalle tai vamma muuten mietityttää, hakeudu lääkärin vastaanotolle.

# Päävammat - ensiapu

- TÄRKEÄÄ
  - **huolehtia hengityksestä** (hengitystiet auki, kylki- tai puoli-istuva asento, elvytys)
  - **seurata tajunnan tilaa** sekä
  - seurata mahdollisia muita oireita
- Sairaalahoidon aiheet
  - tajuttomuus tai tajunnan tason aleneminen (vaikeus pysyä tajuissaan, esim. pitää silmiä auki)
  - puheen ymmärtämisen tai tuottamisen vaikeudet
  - tunnistus- ja hahmotusvaikeudet (ei tunnista tuttuja ihmisiä tai paikkoja)
  - tunnon menetystä, lihasheikkoutta
  - jatkuvasti pahenevaa päänsärkyä
  - toistuvaa oksentelua tai yleistä heikkouden tunnetta
  - näön tai kuulon menetys tai heikkeneminen
  - verenvuoto korvasta
  - musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa
  - tasapainovaikeuksia





# Aivotärähdys ja liikkujan päävamma

## Lievä aivovamma, "aivotärähdys"

- Aivotärähdys, johon ei liity tajuttomuutta eikä tajunnanhäiriötä, hoituu kotioloissa, mikäli paikalla on toinen henkilö, joka voi tarkkailla mahdollisia tajunnan tason muutoksia.
- Yön aikana on vammautunutta syytä herätellä muutaman tunnin välein tajunnantason tarkistamiseksi.
- Lieviin oireisiin voi kuulua päänsärkyä, pahoinvointia, huimausta, muistin epävarmuutta ja väsymystä.
- Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä.
- Lähipäivinä kannattaa välttää kovaa fyysistä rasitusta ja alkoholinkäyttöä.

## Päävamma urheilijalla

- Mitä tahansa päävamman oireita pelitilanteiden tai harjoitusten aikana tai jälkeen (kesto yli 15 min) ilmenee, urheilijaa ei saa päästää takaisin urheilun pariin.
- Paluu asteittain (kukin vaihe vähintään 24 tuntia ilman oireita)
  1. Lepo
  2. Kevyt aerobinen harjoitus
  3. Kevyt lajinomainen harjoitus
  4. Ei-kontaktiharjoitus
  5. Normaali harjoitus lääkärintarkastuksen jälkeen
  6. Peli

# Rasitusvammat

- kehittyvät hitaalla aikataululla, vähitellen
- kudostasolla samankaltaisia muutoksia kuin äkillisissä vammoissa (solumuutoksia, turvotusta, kuumotusta, verenpurkaumaa ja tulehdusta)
- Syyt
  - liiallinen tai yksipuolinen harjoittelu
  - puutteellinen palautumisaika ja lihashuolto (ei malteta levätä, liian kovat tehot)
  - vääränlaiset harjoitusolosuhteet (esim. liukkaus) tai varusteet (kengät)
  - suoritus- tai tekniikkavirhe
  - puutteellinen ravinto

**”Rasitusvamma on harjoituksellinen virhe, kunnes toisin todistetaan.”**

# “Penikkatauti”

- Säären alueen kiputila (sääriluun etu- tai sisäpinnalla)
  1. Lihasaition paineen nousu
  2. Luukalvon ärsytystila (rasitusmurtuman esiaste!)
- Syyt
  - ylikuormitus (tärähdykset, hyyt, juoksu)
  - jalkaterän ryhtivirhe (lattajalka tai kaarijalka) tai askellusvirhe (ylipronaatio)
  - lihasten heikkous ja kireys
  - suoritustekniikka (juoksutyyli)
  - huono alusta tai jalkineet
  - ylipaino
  - alku- ja loppuverryttelyn puute
- Hoito
  - lepo ja kuormituksen vähentäminen
  - yllämainittujen syiden korjaaminen (tekniikka, jalkineet, ortoosit, jumppa/venyttelyt jne)
  - kylmähoito, jääpalahieronta, hieronta

# Rasitusmurtumat

- Vaikka luut ovat nuorilla kestäviä, toistuva ja yksipuolinen rasitus voivat ylittää luun sopeutumiskyvyn, jolloin luun rakenne rikkoutuu paikallisesti.
- vähitellen lisääntyvä epämääräinen kipu, koputtelu- ja johtumisarkuus luussa, kyhmy
- kuormitus pahentaa
- tyypipaikat: sääriluu, jalkaterän luut, reisiluun yläosa
- paranemisajat useita viikkoja
- kuormitus lopetettava heti!



# Apofysiitit

Apoyysi (apofysiitin nimi)	Kiinnittyvät lihakset / jänteet	Vamma-alttein ikävaihe (v)
Säärikyhmy (Osgood-Schlatterin tauti)	Polvijänne	10-14
Polvilumpion alakärki (Sinding-Larsen-Johanssonin tauti)	Polvijänne	10-16
Istuinkyhmy	"Hamstring" -lihakset	13-19
Kantaluun takaosa (Severin tauti)	Akillesjänne	7-13
Suoliluun anteriorinen harju	Räätälinlihas, suora reisilihas	11-18
Olkaluun sisäsivunasta ("Nappulaliigalaisen kyynärpää")	Kyynärvarren koukistaja-sisäänkiertäjälihakset	6-11
Selkärangan nikamien rengasapofyysit	Lannelihas, pitkittäissiteet	10-18

# Selkävaivat

## Syitä

- kasvu muuttaa mittasuhteita, lihaskireydet, ryhti
- luusto ja rustot kypsymättömiä
- asennon hallinnan ja koordinaation ongelmat
- ylipaino, heikko lihaskunto, inaktiivisuus, istumisen lisääntyminen
- tupakka, nuuska

## Vaivoja

- akuutit vammat (venähdykset, noidannuolet, lukot)
- apofysiitit
- skolioosi (kieroselkäisyys), lordoosi (notkoselkäisyys), kyfoosi (kumaraselkäisyys), alaraajojen pituusero
- välilevyvaivat
- nikamien päätelevyjen ja takakaaren rasitusmurtumat
- spondylolyysi (nikamakaaren höltymä) ja -listeesi (siirtymä)
- keskivartalon lihasvoima ja lantion neutraaliasento!