



## Nuorten liikuntavammojen ehkäisy vaatii hyvää liikehallintaa

Puutteellinen liikehallinta voi olla merkittävä syy lisääntyneiden liikuntavammojen taustalla. Liikehallinta voi olla heikko myös urheilijoilla.

Mari Leppäsen 13.1.2017 Jyväskylän yliopistossa tarkastettavassa väitöstutkimuksessa tutkittiin liikuntavammojen ehkäisyä, vammojen yleisyyttä ja vakavuutta sekä liikehallinnan yhteyttä vakaviin polvivammoihin nuorilla salibandyn ja koripallon pelaajilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten pelaajien liikehallintaa ja suoritustekniikkaa kahden jalan pudotushyppy - testissä.

### Liikehallinnan heikkous yleistä

Tutkimustulokset osoittivat, että pelaajat, jotka eivät keventäneet alastuloa joustamalla polvista, olivat suuremmissa riskissä saada vakava polvivamma kuin pelaajat, jotka laskeutuivat pehmeämmin. Pelaajien liikehallinta osoittautui heikoksi molemmissa lajeissa. Puutteellisen liikehallinnan havaittiin olevan yleistä erityisesti tytöillä.

Äkillisten polvivammojen lisäksi tutkimukseen osallistuneilla pelaajilla havaittiin yllättävän paljon polven ja selän alueen rasitusvammoja. Liiallisesta tai vääränlaisesta kuormituksesta johtuvat rasitusvammat osoittautuivat jopa luultua yleisemmiksi joukkueurheilulajeissa.

### Liikehallinta kuntoon monipuolisin harjoittein

Tutkimuksen perusteella liikehallinnan ja suoritustekniikan parantaminen sekä jarruttavan liikkeen lisääminen hypyistä alastulojen ja suunnanmuutosten aikana on tärkeää liikuntavammojen ehkäisyssä. Puutteellinen liikehallinta voi

aiheuttaa liiallista kuormitusta nivelille ja saattaa lisätä loukkaantumisriskiä sekä äkillisten että rasisusvammojen osalta. Liikuntavammat voivat aiheuttaa pitkäkestoista haittaa terveydelle ja toimintakyvylle ja pahimmillaan ne lopettavat nuoren liikunnan harrastamisen kokonaan.

Liikuntavammoja voidaan ehkäistä monipuolisella, liikehallintaa ja lihaskuntoa kehittäväillä harjoittelulla. Tehokkaiksi havaitut harjoitusohjelmat sisältävä lihaskuntoa, tasapainoa ja ketteryyttä parantavia osioita. Harjoitteet voidaan toteuttaa ilman kalliita apuvälineitä osana alku- ja loppuverryttelyä.

– Kohdennettua harjoittelua tarvitsevat etenkin nopeita suunnanmuutoksia ja jarrutuksia vaativien lajien nuoret harrastajat. Vammoja ehkäisevän monipuolisen harjoittelun tulisi olla osa jokaisen kasvavan nuoren harjoittelua, Leppänen suositaa.

## Väitöstilaisuus 13.1.

TtM Mari Leppäsen liikuntalääketieteen väitöskirjan "Prevention of injuries among youth team sports: the role of decreased movement control as a risk factor" (Liikehallinnan merkitys vammojen ehkäisyssä nuorilla palloilulajien urheilijoilla) tarkastustilaisuus pe 13.1.2017 klo 12, Jyväskylän Yliopisto, Seminaarinmäki, H320, Historica. Vastaväittäjänä PhD Rhodri S. Lloyd (Cardiff Metropolitan University, Iso-Britannia) ja kustoksena professori Urho Kujala (Jyväskylän yliopisto). Väitöstilaisuuden kieli on englanti. Väitöskirjan aineisto koostuu Tampereen Urheilulääkäriaseman Urheilijan liiketaidot, lihaskunto ja terveys -tutkimushankkeesta.

### Lisätietoja



**Mari Leppänen**

tutkija  
terveystieteiden maisteri, sairaanhoitaja  
Puh. 03 2829 219  
2. Puh. 046 9222 155  
[mari.h.leppanen@jyu.fi](mailto:mari.h.leppanen@jyu.fi)

## Tutustu myös

- ▶ [Jyväskylän yliopiston väitöstiedote](#)
- ▶ [Väitöskirjan videotiedote](#)
- ▶ [Terve Urheilija -verkkosivut mm. ▶ Uutta tietoa polven eturistisidevammojen riskitekijöistä](#)

9.1.2017