

# MITEN EHKÄISTÄ SAIRAUKSIA JA VAMMOJA

Lauri Alanko

LT, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri

- ▣ Entinen 5-ottelija ja miekkailija
- ▣ Fc Honka, HIFK A-juniorit, Naisten koripallomaajoukkue, Miekkailu- ja 5-otteluliitto
- ▣ Kolme liikunnallisesti aktiivista lasta
- ▣ Dextra Urheiluklinikka ja Helsingin Urheilulääkäriasema

# Päivän aiheita

- ▣ Lepo
- ▣ Ylikuormitus
- ▣ Sairastelu
- ▣ Vammat ja rasitusvammat
- ▣ ADT

# Lepo on kehityksen edellytys

- ▣ Kuka vaan osaa treenata
  - Mestarit myös levätä!
- ▣ Lepoa on oltava riittävästi
  - Mikä on riittävästi?
- ▣ Kun lepo jää liian vähäiseksi rasitukseen nähden kehittyä ylikuormitustila!

# Miksi levätä?

- ▣ Merkittävä osa vammoista tulee väsyneelle urheilijalle
- ▣ Kehitys tulee kuitenkin vasta palautumisen jälkeen!
- ▣ Hyvä unenlaatu edesauttaa palautumista!
- ▣ Nukahtamisen vaikeus / huono uni on ylirasituksen oire



# Nukkuminen on kivaa!

- ▣ Kasvuhormoni erittyy unen aikana
- ▣ Motorista oppimista tapahtuu unen aikana
- ▣ Stressihormonitasot nousevat univajeessa
- ▣ Unen tarve on yksilöllinen
  - Eikä sitä voi treenaamalla vähentää!!!
- ▣ Unen tarve vähenee vasta noin 20 vuotiaana!
- ▣ Suomalaiset lapset/nuoret nukkuvat vähiten koko Euroopassa!!!

# Ylikuormitus – milloin epäillä?

- Ei kulje!
- Maksimisuorituskyky alentunut
  - Viimeinen vaihde puuttuu
- Suorituskyky ailahtelee
  - Flow vs terva
- Ei palaudu
- Syke nousee herkästi, laskee hitaasti

# Ja hälyttäviä oireita lisää

- ▣ Leposyke koholla
- ▣ Mielialan vaihtelu, ärtyneisyys
- ▣ Unihäiriöt
  - Nukahtamisen vaikeus, ei pysty rauhoittumaan illalla
  - Aamuyön heräily
- ▣ Toistuva sairastelu
- ▣ ”Pitäisi levätä, mutta muut harjoittelevat”



# Mitä tehdä?

- ▣ Lepää
- ▣ Siis LEPÄÄ
- ▣ Eli käytännössä kevennetään harjoittelua pariaksi viikoksi, jos ei helpota niin lääkäriin
- ▣ Lääkärin toimesta mahdollisten taustasairauksien selvittely ja hoito
- ▣ Ylikuormituksen hoito on LEPO
- ▣ Kyse on KOKONAISKUORMITUKSESTA!
  - Treeni, työ, perhe, parisuhde, koira jne..

# Tavalliset infektiot

- ▣ Suurin osa flunssista on virustauteja
- ▣ Joskus flunssaa seuraa jälkitauti
  - ▣ Nuhakuume - keuhkoputkentulehdus - keuhkokuume
- ▣ Jos olet sairas, ÄLÄharjoittele
- ▣ JA kun olet ollut sairaana, niin toivu rauhassa!
- ▣ Kiirehtiminen taudin jälkeen altistaa uudelle taudille – ei hyvä

# Flunssista lisää

- ▣ Kuume on rasite elimistölle, lisäksi riski sydänlihastulehdukseen kasvaa
- ▣ Viikon kuumeisen infektion jälkeen suorituskyky on palaunut täysin noin neljän viikon kuluttua
- ▣ Eli ei rynnitä suoraan täysillä treeneihin ottamaan kiinni menetettyä harjoittelua

# JÄ MIKSI KUUMEESSA EI TREENATA

- ▣ Tauti pitkittyy
- ▣ Jälkitautien riski kasvaa
- ▣ Pahimpana myoperikardiitti, eli sydänlihastulehdus

# MYOPERIKARDIITTI

- ▣ Riski saada sydäninfarkti
- ▣ Rytmihäiriöriski kasvaa
  - Myös hengevaarallisten rytmihäiriöiden
- ▣ Vähimmillään kuukausien pakkolepo
- ▣ Herkästi pysyvä sydänvika
- ▣ Huonolla tuurilla sydämen siirto/kuolema



# JA MITEN TAUDEILTA VÄLTYTÄÄN

- ▣ Pukeutukaa sään mukaan
  - ▣ Treenien jälkeen ei saa tulla kylmä, varsinkaan hikisenä
  - ▣ Eli kuivat, säähän sopivat vaatteet
  - ▣ Koskee myös vapaa-aikaa
- ▣ Syökää hyvin - siis terveellisesti
  - ▣ Eli vihannekset, hedelmät, marjat
- ▣ Peskää kädet
- ▣ Hoitakaa myös hampaat!

AINA YKSI KUUMIETON PÄIVÄ  
ENNEN TREENEIHIN  
PALAAMISTA

# Vammat – millä välttää

- ▣ Huolla itsesi
- ▣ Treenaa levänneenä, ravittuna ja nesteytettynä
- ▣ Suunnittele harjoittelusi
  - Paljonko, useinko, miten rytmitettyinä
- ▣ Harjoittele ehjillä varusteilla
- ▣ Jos olet valvonut yön, niin tarkkaavaisuutta vaativa harjoittelu ei ole järkevin ratkaisu!
- ▣ Muista kokonaiskuormitus
  - Paljon töitä, kevyempi treeni

# Vammat ja harjoittelu

- ▣ Aina alkuverryttelyt
- ▣ Aina loppuverryttelyt
- ▣ Keskivartalon kontrolli ei ole koskaan liian hyvä, mutta usein liian huono
- ▣ Treenaa myös toista puolta
- ▣ Nilkkajumppa ehkäisee nilkkavammoja, ja parantaa koordinaatiota
- ▣ Jos olet rikki, niin huomioi se harjoittelussa

# Rasitusvammat

- ▣ Seurausta liiallisesta harjoittelusta
  - määrä
  - laatu
  - yksipuolisuus
- ▣ Erityisesti junioriurheilijoilla liiallinen lajinomainen harjoittelu lisää rasitusvammariskiä



# Rasitusvammat

- ▣ Tavallisia, ja lievempiä ovat lihasten ja jänteitten lieväasteiset rasitusvammat
- ▣ Harvinaisempia, mutta vakavampia ovat eriasteiset rasitusmurtumat
- ▣ Suurin osa rasitusvammoista on hoidettavissa konservatiivista ja leikkaushoito on harvoin tarpeen
- ▣ Lepo vaihtelee viikoista useisiin kuukausiin

# Milloin epäillä rasitusvammaa?

- ▣ Kipu usein pahimmillaan ennen harjoitusta, lihasten lämmitessä kipu lievittyy
- ▣ Levossa kivuton, kipeytyy rasituksen jälkeen
- ▣ Levossa kivuton, kipeytyy rasituksessa ja pakottaa lopettamaan harjoittelun
- ▣ Jatkuva lepokipu

# Miten ehkäistä rasitusvammoja?

- ▣ Hyvä alkulämmittely
- ▣ Monipuolinen harjoittelu
- ▣ Sopiva määrä harjoittelua
- ▣ Hyvä loppuveryttely
- ▣ Hyvä lihahuolto
- ▣ Hyvä palautuminen ja lepo

# Urheilijan ravinto

- ▣ On monipuolista
- ▣ Sisältää runsaasti marjoja/kasviksia jne
- ▣ Syödään riittävästi riittävän usein
- ▣ Rasva on ystävä ja hiilareita tarvitaan
- ▣ Ei kannata vahtia syömistään liikaa
  - Parempi kehon koostumus niillä, jotka eivät vahdi
- ▣ Treenin jälkeen heti jotain proteiinipitoista (kaakoa toimii tutkitusti)

# Eli

- ▣ Säännölliset elämäntavat
- ▣ Hyvä ravinto
- ▣ Riittävä uni ja lepo
- ▣ Hyvin rytmitetty harjoittelu
- ▣ Hyvä fyysinen kunto ja lihashuolto
- ▣ Vähemmän ongelmia



# ADT

- ▣ Kaikki lisenssiurheilijat kuuluvat säännöstön piiriin
- ▣ Todistukset etukäteen
  - FIE-lisenssin omaavat (miekkailu)
  - SM-kilpailuihin osallistuvat (5-ottelu)
- ▣ RTP:llä omat systeeminsä (ADAMS)
- ▣ Doping-säännöstö on laadittu sekä urheilijan terveyden turvaamiseksi, että urheilullisuuden takia

# ADT

- ▣ Useimpiin lääkeaineisiin saa luvan, jos urheilijan sairauden hoito sitä edellyttää
- ▣ Päätöksen tekee aina ADT/FIE/UIPM, ei urheilija tai hoitava lääkäri
- ▣ Lupaa varten tehdään erivapaushakemus (TUE)

# ADT

- ▣ Urheilija vastaa AINA ITSE lääkityksestään
- ▣ ILMOITA aina lääkärillesi olevasi kilpaurheilija
- ▣ Tarkista silti herkästi, [antidoping.fi](http://antidoping.fi)
- ▣ Tuomio tulee vahingostakin

# ADT

SALLITTUJA OVAT:

- ▣ Tulehduskipulääkkeet
- ▣ Antibiootit
- ▣ Vitamiinit/hivenaineet, ehkäisyvalmisteet jne

# ADT

## KIELLETYJÄ OVAT:

- ▣ Anaboliset hormonit, kasvuhormonit, testosteroni etc
- ▣ Insuliini
- ▣ Lähes kaikki yskänlääkkeet
- ▣ Tietyt astmalääkkeet
- ▣ Duact
- ▣ Opioidit



# ADT

## ASTMALÄÄKITYS

- ▣ Hengitettävät kortisonit ja osa avaavista lääkkeistä ovat sallittuja
- ▣ Osa vaatii lupamenettelyn
  - Terbutaliini, kortisoni suun kautta
- ▣ Lupavapaita aina
  - Nenäkortisonit, leukotrieenisalpaajat, antihistamiinit

# ADT

## DUACT/CIRRUS

- ▣ Nuhalääke
- ▣ Sisältää antihistaamiinia ja pseudoefedriiniä
- ▣ Kielletty kilpailuissa
- ▣ Varoaika 24h ennen kilpailuja

# ADT

ÄLÄ osta lisäravinteita netistä

Jopa 17% valmisteista USAn markkinoiden lisäravinteista sisältää anabolisten steroidien jäämiä

Samoin monet ulkomaiset nuhalääkkeet sisältävät mm pseudoefedriiniä

# LYHYESTI

Tiedä AINA mitä lääkkeitä käytät ja miksi

**KIITOS**