Loukkaantumisherkkyys

– Treenaa tehokkaasti mutta fiksusti OSA 1

Fyysisen kunnon kehittäminen vaatii riittävän suuren harjoitteluärsykkeen, jotta keho lähtee vahvistamaan itseään ja kunto kasvaa. Liika on kuitenkin liikaa ja suuret treenimäärät ovatkin yhdistetty urheiluvammojen syntyyn (esim. [jännevammat](http://fysiovalmentajat.com/kroonistuneen-jannevaivan-syntymekanismit-ja-hoitokeinot/)) sekä runsaampiin sairastelujaksoihin. Kaikista eniten ja kaikista kovempaa treenaava ei siis ylitä maaliviivaa ensimmäisenä, vaan voittaja on se, joka osaa rakentaa itselleen tasapainoisen treeniohjelman sopivan tehokkaan harjoittelun ja riittävän levon välille. Tässä kaksiosaisessa tekstissä paneudutaan loukkaantumisherkkyyteen vaikuttaviin tekijöihin sekä parhaisiin mahdollisiin keinoihin minimoida sitä.

**Treenikuormituksen ja vammojen synnyn yhteys**

Fyysisestä aktiivisuudesta saadaan keholle runsaasti terveyshyötyjä, mutta mitä enemmän liikutaan, niin sitä enemmän kolhujakin yleensä esiintyy. Useiden tutkimusten mukaan lisääntyneen harjoittelumäärän sekä tiheiden kilpailujaksojen on todettu nostavan selvästi urheiluvammojen syntymisen riskiä. Lisäksi liian usein ja/tai liian kovilla tehoilla tapahtuva harjoittelu saa kehon reagoimaan helpommin erilaisiin pöpöihin, jolloin ollaan alttiimpia sairastumaan esimerkiksi flunssakierteeseen. Hetkelliset ylikuormittamiset ovat avainasemassa kunnon kehittymisessä, mutta rasitustason jatkuessa pitkään liian korkeana, loppuu treenaaminen valitettavan usein äkilliseen lihas- tai jännevammaan, rasitusvammaan tai infektiotautiin.

**Riskitekijät vammojen synnylle**

On luonnollista, että harjoitteluun tottuneet huippu-urheilijat kestävät rankempaa ja tiheämpää treenaamista aloitteleviin kuntoilijoihin verrattuna. Kuitenkin sekä huipuilla että aloittelijoilla äkilliset treenimäärien nostot nostavat selvästi loukkaantumisherkkyyttä. Sopivaa harjoituskuormaa etsittäessä tulee aina huomioida aiempi harjoitustausta sekä nykyinen fyysisen kunnon taso. Urheiluvammat syntyvät myös kaikista todennäköisemmin maksimaalisissa ponnistuksissa tai esimerkiksi jalkapallopelin jälkimmäisellä puoliskolla, eli toisin sanoen riittämättömällä lihasvoimalla ja väsymystilalla on vaikutusta loukkaantumisherkkyyteen. Lisäksi riskiä nostavat liikkujan korkea ikä sekä mahdollinen ylipaino. Aikaisemmat urheiluvammat nostavat myös loukkaantumisherkkyyttä, sillä esimerkiksi lihasvenähdykset uusiutuvat valitettavan usein , jos niille ei ole annettu riittävästi aikaa palautua ja niiden kuntouttavaan harjoitteluun ei ole panostettu.

**Paljonko on liikaa?**

Uuden laajan tutkimuskatsauksen mukaan liikkujan loukkaantumisherkkyyttä voidaan ennustaa laskemalla akuutin ja kroonisen treenikuormituksen suhde. Akuutilla treenikuormituksella tarkoitetaan tässä tapauksessa lyhytaikaista, viimeisen viikon harjoituskuormitusta ja kroonisella treenikuormituksella pidemmän aikavälin, kuten edeltävien 3-6 viikon harjoituskuormitusten viikkokeskiarvoa. Mittarina voidaan käyttää esimerkiksi juostuja kilometrejä tai nostettuja kilomääriä. Jos akuutin ja kroonisen treenikuormituksen suhde on yli 1,5 nousee loukkaantumisherkkyys jopa 2-4-kertaiseksi. Toisin sanoen, jos treenikuormitus kuluvalla viikolla on yli 1,5-kertainen edeltäviin viikkoihin verrattuna, nousee vammariski huomattavasti. Harjoittelu pysyy loukkaantumisriskin kannalta turvallisella alueella suhteen ollessa 0,8-1,3. (Gabbett 2016.)

**Voidaanko urheiluvammojen synty ennustaa etukäteen?**

Terveydenhuollossa käytetään runsaasti erilaisia testipatteristoja haluttaessa seuloa erilleen ne henkilöt, jotka todennäköisesti sairastuvat herkimmin johonkin sairauteen. Myös urheiluvammojen ilmaantumisille on pyritty löytämään tiettyjä ennustemerkkejä, jotka paljastaisivat kohonneen loukkaantumisriskin. Useita erilaisia seulontatestejä onkin kehitetty, ja niiden avulla pystytään jonkin verran havaitsemaan vammojen syntyyn vaikuttavia syy-seuraus-suhteita. Samojen testien teettäminen kaikilla henkilöillä on osoittautunut kuitenkin ennustustarkkuudeltaan heikoksi menetelmäksi arvioitaessa isojen joukkojen loukkaantumisherkkyyttä. Asiantunteva osaaja osaa tehdä kullekin yksilölle parhaiten sopivan kartoituksen, jolloin kohonnut vammariski havaitaan luotettavammin.

Urheiluvammat vaikuttavat liikkujan terveyteen, niiden paraneminen vie aikaa ja ne saattavat aiheuttaa jopa pysyviä rajoitteita tuki- ja liikuntaelimistölle. Urheiluvammat ovat myös usein haastavia hoitaa ja aiheuttavat näin paljon kuluja terveydenhuollolle. Kaiken tämän päälle ne saavat liikkujan mielen mustaksi sekä aiheuttavat epätietoisuutta siitä, milloin harjoittelua pystyy taas jatkamaan. Loukkaantumisherkkyyttä pystytään kuitenkin oleellisesti minimoimaan järkevällä ja suunnitelmallisella harjoittelulla. Tästä lisää tekstin seuraavassa osassa!

**Lähteet**

*Bahr, R. 2016. Why screening tests to predict injury do not work—and probably never will: a critical review. Br J Sports Med 50: 776-780.*

*Drew, M. & Finch, C. 2016. The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. Sports Medicine 46, 861-883.*

*Gabbett, TJ. 2016. The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? Br J Sports Med 50: 273-280.*

*Jones, CM. ym. 2017. Training Load and Fatigue Marker Associations with Injury and Illness: A Systematic Review of Longitudinal Studies. Sports medicine 47: 943-974.*