

Suunnitelmallinen harjoittelu vähentää nuorten selkäoireita

Selkävaurat ovat yleisiä myös nuorilla. Hyvä kunto, painonhallinta ja tupakoimattomuus auttavat pitämään selkävaurat loitolla. Liikunnan lisäämisestä hyötyvätkin eniten heikkokuntoisimmat nuoret. Riskiryhmässä voi kuitenkin olla myös fyysisesti aktiivinen nuori.

Mielenterveydellisten syiden jälkeen tuki- ja liikuntaelinten (TULE) vaurat ovat toiseksi yleisin syy varusmiespalveluksen keskeytymiseen Suomen puolustusvoimissa. TULE-vaurajien määrä varusmiespalveluksen

keskeytymisen syynä nelinkertaistui vuosina 1998–2009. Selkävaurat ja erilaiset TULE-vaurat ovat, infektioiden ohella, myös yleisin syy palveluksesta poissaoloihin. Vakavat TULE-vaurat vaativat pitkän toipumisajan, jolloin niiden aiheuttama sairastavuus on moninkertainen infektioiden verrattuna.

Varusmiesten selkävaurajien ja tapaturmien ehkäisy tutkimuksen (VASTE) tuloksia voidaan pitää ohjenuorana myös kaikkien nuorten harjoittelussa. UKK-instituutin tutkimus toteutettiin Porin Prikaatissa Säkylässä yli 2000 varusmiehen kohorttitutkimuksena vuosina 2006–2008.

Huono kestävyyskunto rasittaa selkää

VASTE-tutkimuksessa nuorten miesten huono kunto, heikko koulumenestys sekä aiemmat TULE-vaurat ennustivat tuki- ja liikuntaelinvaurajien ilmaantumista varusmiespalveluksen aikana. Vyötärölihavuus ja toisaalta alipainoisuus painoindeksin perusteella olivat yhteydessä rasitusperäisiin TULE-vaurajoihin. Reippaasti vähintään kaksi kertaa viikossa ennen asepalvelukseen astumista liikkuvilla oli vähemmän rasitusperäisiä TULE-vaurajia kuin vähemmän liikkuvilla.

Huono kestävyyskunto (12 minuutin juoksuperästä) yhdistyi usein huonoon alaraajojen ja keskivartalon lihaskuntoon vauhdittomassa pituushypyssä tai punnerrus- tai selkälihakstestissä.

Kaikista TULE-vaurajista 70 prosenttia oli rasitusperäisiä ja 30 prosenttia äkillisiä. Varusmiehistä joka neljännelle ilmaantui terveysasemakäyntiä vaativa alaselkävauran kuuden kuukauden seurannan aikana. Selkävaurajista yli 80 prosenttia oli rasitusperäisiä, joissa selkä kipeytyi rasituksesta ilman äkillistä vauratilannetta.

Lisää kestävyttä ja voimaa jalkojen lihaksiin

Varusmiesten TULE-vaurajia voitaisiin todennäköisesti vähentää parantamalla varusmiesten kestävyyskuntoa, alaraajojen lihasvoimaa ja vartalonlihasten kestävyttä jo ennen asepalveluksen alkua. Tutkimustulosten perusteella hyvä tulos (≥ 2600 m) 12 minuutin juoksuperästä on suotava harjoitusohjelman tavoite ennen asepalvelukseen astumista. Lisäksi nuorten miesten nykyistä parempi painonhallinnan ohjaus tehostaisi liikuntaharjoittelun vaikutuksia.

Asteittainen fyysisen aktiivisuuden lisääminen näyttäisi olevan turvallisin tapaus lisätä liikuntaa. Puolustusvoimien liikun-

Alkulämmittelyn voima

VAMMOJA EHKÄISEVÄN alkulämmittelyn viemistä myös kouluihin ja oppilaitoksiin rohkaisee havainto, että fyysisesti huonossa kunnossa ja liikunnallisesti ehkä myös taitamattomat nuoret hyötyvät eniten lämmittelyharjoituksista.

Laadukas ja säännöllinen lämmittely, joka sisältää juoksulämmittelyä, tasapainoa ja kehon hallintaa parantavia harjoitteita sekä hyppeilyä ja aktiivisia voimaharjoitteita voi vähentää liikuntavammojen määrää jopa kahdella kolmasosalla.



Kuva: Shutterstock

takoulutuksessa tämä on pyritty huomioidaan, mutta silti erityisesti palveluksen ensimmäiset kaksi kuukautta (peruskoulutuskausi) osoittautuu fyysisesti liian kuormittavaksi suurelle osalle varusmiehistä.

Asteittain kuormittavampaa harjoittelua

Nykytiedon valossa rasitusperäisten TULE-vaurajien ehkäiseminen fyysisesti vaativassa armeijakoulutuksessa edellyttää asteittain kuormittavammaksi muuttuvaa monipuolista harjoittelua hyvissä ajoin ennen varusmiespalveluksen alkua.

Monipuolinen harjoittelu sisältää sekä kestävyys- ja voimaharjoittelua että koko kehoa kuormittavaa lihaskuntoharjoittelua. Oi-

Huonolla fyysisellä kunnolla palveluksen alkuvaiheen kunnostusteissa ja huonolla koulumenestyksellä on selvä yhteys selkävaurajien ja varusmiespalveluksen keskeytymiseen.

keat suoritustekniikat ja palautumisesta huolehtiminen (uni, ravinto) ovat keskeisiä asioita harjoitusmäärien noustessa. Intervallityyppinen liikunta (pallopelit, ylämäet ja rappuset reippaassa kävelyssä, juoksussa, pyöräilyssä ja hiihdossa) voi täydentää monipuolista harjoittelua mielekkäällä ja innostavalla tavalla.

Kirjoitus on kooste artikkeleista Selkävaurajien ja tapaturmien ehkäisy armeijassa (Henri Taanila, Jaana Suni, Jari Parkkari, Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015) ja Monipuolinen liikunta tukee nuoren selän terveyttä (Jari Parkkari, Henri Taanila, Jaana Suni, Liikunta & Tiede 2009). Kirjoituksen lähdeluettelo on saatavissa lehden toimituksesta.

Selkävaurat yleisiä nuorilla

SELKÄKIVUT OVAT YLEINEN KIVUN SYY NUORILLA.

Neljäsosa 12–18-vuotiaista kärsii toistuvista selkävaurajista ja kahdeksalla prosentilla nuorista selkävaurat on pitkäaikaisia.

- Selkävaurat ovat yhteydessä selkärangan alentuneeseen liikkuvuuteen ja huonoon vartalon lihaskuntoon.
- Tytöillä ylipaino (painoindeksi enemmän kuin 25) oli yhteydessä selän leikkaushoitoon.
- Tytöillä liikunnan harrastaminen urheiluseurassa 4–5 kertaa viikossa oli muita tekijöitä vahvemmin yhteydessä tulevaan selkävaurajien määrään.

- Pojilla päivittäinen tupakointi lisäsi selän välilevyn leikkaushoidon riskiä.
- Vaikka murrosikäisten tyttöjen ja poikien tupakointi on vähentynyt viime vuosikymmeninä, kotona ja koulussa on syytä jatkaa valistusta tupakoinnin ja hyvin vähäisen liikunnan aiheuttamista haitoista. Tupakointi ja selkävaurat -esite Selkäliiton sivuilla: selkakanava.fi/oppaita-selan-hoitoon
- Voimaharjoittelussa on huomioitava yksilöllinen biologisen iän ja tuki- ja liikuntaelinten kypsyminen. Sa-

moin on huomioitava säännöllinen keuhonhallinta- ja liiketaitoharjoittelu osana alkulämmittelyä ja loppuverryttelyä.

- Kasvuikäisen lisäpainon käyttöä tulisi välttää. Pelkällä tangolla tapahtuvia tekniikka- ja keuhonhallintaharjoituksia tulisi tehdä runsaasti ennen keuhoidenkin lisäpainon käyttöä.
- Tapaturmia ehkäistään turvallisuutta lisäävillä muutoksilla lajin säännöissä tai välineissä. Vastustajan kunnioittaminen vähentää vakavia pää- ja selkävammoja.
- Liikuntatilat, -välineet ja -suojaimet tulisi tarkistaa säännöllisesti ja pienimmillekin koululaisille tulisi löytyä sopivankokoisia suojaimia.
- Lisätietoja liikuntavammojen ehkäisystä www.terveliikkuja.fi.

Urheiluseuratoiminnassa oikea tapa välttää liikuntatapaturmia ei ole liikunnan vähentäminen, vaan liikunnan monipuolisuuden ja turvallisuuden lisääminen.