

# LIKKUVUUS- JA VENYTTELY- HARJOITUKSET KUULUVAT KORIPALLOILIJAN ARKEEN

Selkäkrampeista kärsineen Tuukka Kotin kivut helpottivat, kun hän oppi huomioimaan kehonsa kokonaisvaltaisesti ja sai lisää liikkuvuutta lonkkaan.

**KORIPALLOILIJJA Tuukka Kotin** selkäkivut alkoivat noin 6-7 vuotta sitten. Alaselkä krampasi aika ajoin treenien jälkeen. Koko alaselkä meni jumiin, mutta kipu tuntui erityisesti vasemmalla puolella.

– Mitään varsinaista vammaa selässä ei ole todettu. Sitten tutkittaessa on huomattu, että SI-nivel menee helposti lukkoon. Siitä krampit ovat lähteneet, Tuukka muistelee selkäkivuaikojaan.

Ammattiurheilijan elämä on vaativaa ja muutoksille altista. Seura voi vaihtua vuosittain ja ihmiset siinä ympärillä. Useampi fysioterapeutti ja osteopaatti on hoitanut Tuukan selkäjumeja matkan varrella niin seura- kuin maajoukkueessa.

Puolitoista vuotta sitten syksyllä selän kanssa oli sekä hyviä että huonoja jaksoja. Kun Tuukka lokakuussa 2014 kuntoutti jalan revähdyshämmästä, häntä neuvottiin menemään turkulaiselle hyvinvointiklinikalle, joka yhdistää muun muassa fysioterapian ja kiropraktiikkaa.

– Heidän kanssaan löytyi uusi tapa toimia, tilanteeni ja syyt selkäjumeihin karotettiin kokonaisvaltaisesti. Ei vain keskitytty paikallisesti selkään. Pikkujalkaa alkoi hahmottaa, että oikea lonkkanen oli tosi jumissa, samoin koko oikea puoli vartalosta ja keho taittui vasemmalle.

Tuukka oli pari kuukautta poissa peleistä, kun mies ja selkä hoidettiin kuntoon, oikeaan ”linjaan”. Sen jälkeen SI-nivel on herjannut vain pari kertaa, mutta muuten selkäkrampeja ei ole enää ollut.

## Jäykkä urheilijaksi

Tuukka on omien sanojensa mukaan urheilijaksi jäykkä. Jäykkyyttä on ollut niin ylävartalossa, lantiassa kuin jaloissa.

– Se on varmasti ollut iso tekijä selän kipuilussa ja siksi liikkuvuutta on pyritty parantamaan monin tavoin.

Tuukan mukaan paikallista hoitoa kiipuun annettiin aikoinaan vähän turhankin pitkään, sillä kipu palasi aina. Kokonaisvaltainen lähestyminen asiaan on tuonut oppia muutenkin kuin vain selkää ajatellen.

Miehen elämäntapa on laitettu uusiksi. Se on koostunut monista asioista, kuten ruokavaliosta sekä fyysisistä ja henkisistä harjoitteista. Myös Tuukan tietoisuus omasta kehosta on lisääntynyt ja hän kiinnittää enemmän huomiota asentoihinsa. Pitkälle miehelle (205 cm) esimerkiksi tuolit ovat usein liian matalia ja asento lyssä helposti. Autoillessa Tuukka laittaa tyynyn tueksi alaselän taakse.

– Nämä ovat pieniä juttuja arjessa, mutta muutokset ovat vähentäneet selkäkivuja. Vanhoista tavoista ja huonoista asennoista ei ole helppo päästä irti. Se vaatii aikaa, mutta pikkujalkaa se onnistuu.

## Aktiivista venyttelyä – fokus lonkassa

Tuukan tekemät harjoitukset ja venyttelyt liikkuvuuden lisäämiseksi ovat tuottaneet tulosta. Esimerkiksi hartiat ovat paremmissa linjoissa, myös lonkka ja nilkat toimivat paremmin.

– Liikkuvuus on mennyt selkeästi eteenpäin. Huomaan sen myös tekemisessä, suoritusaste on noussut ja pelaaminen on rennompaa. Venyttely on tosi tärkeää.

Tuukka tekee paljon venytyksiä niin omatoimisesti kuin seurajoukkueen osteopaatin kanssa. Lisäksi ennen pelejä ja harjoituksia joukkue tekee yhdessä akti-

voivia venyttelyjä lonkille, vatsalihaksille ja takareisille. Harjoitusten jälkeen vastuu kehonhuollosta on pelaajilla itsellään, ja moni onkin kehittänyt tähän omat rutinsinsa. Tuukka esimerkiksi käyttää ennen peliä ja joskus myös sen jälkeen foam rolleria, jolla hän rullaa koko kehon.

– Jos lähtee ilman lämmittelyä liikkeelle, niin lihakset eivät oikein palaudu ja kroppa kuormittuu liikaa. Lämmittely auttaa myös lihaksistoa toimimaan ennen kuin alkaa repimään täysillä.

Tuukan mukaan lonkka on ollut liikkuvuudessa ja kivuttomuudessa avainasemassa.

– Kun pidän huolta lonkasta, niin muukin kroppa toimii.

## Uni tärkeää palautumiselle

Koripalloilijan arkeen mahtuu paljon pelejä ja matkoja. Päivärytmi ja aikavyöhykkeet vaihtuvat. Korisliigan lisäksi Tuukan seura Bisons pelaa kansainvälistä VTB-liigaa. Otteluja kertyi tällä kaudella runkosarjassa 66, mikä tarkoittaa 9-12 peliä kuussa. Pelkkää kotimaan Korisliigaa pelaavilla joukkueilla pelejä on runkosarjassa 36.

– Peliohjelma on rankka. Vaikka työajat vaihtelevat ja 1-2 kertaa kuussa matkustetaan kauemmaksi itään, pyrin säilyttämään rytmin ja rutiniit, sillä ne vaikuttavat yleiseen hyvinvointiin.

Tuukka tahti asettaa haasteita myös palautumiselle. Tuukka kertoo, että joka hetki on käytettävä järkevasti ja levättävä aina silloin kun pystyy.

– Ei voi tehdä mitään ylimääräistä, eikä ole aikaa harrastaa muita lajeja. Liikenevä aika on laitettava palautumiseen ja kropan huoltoon.

Niukalla vapaa-ajallaan pelimies käy mielellään uimahallissa.

– Saunominen ja vedessä lilluminen tekevät hyvää ja rentouttavat. Kotonakin yritän ehtiä olla ja viettää aikaa vaimon

ja pojan kanssa. Sitä aikaa ei ole missään vaiheessa liikaa, tuore isä tuumaa.

Reissatessa Tuukka on törmännyt monenlaisiin sänkyihin. Unella on palautumisessa tärkeä merkitys, joten kotiinsa hän on hankkinut uuden sängyn mittojensa mukaan.

– Moni miettii, että hyvä sänky on kallis, mutta minusta se on pitkäaikainen ja kannattava sijoitus. Koen, että kun syön ja lepään hyvin ja mieli on virkeä, niin kroppakin toimii hyvin.

## Jooga kiinnostaa

Biisonien taival Korisliigassa katkesi tällä kaudella pudotuspeleihin. Tuukan oma kausi päättyi harmillisesti polvivammaan, joka vaatii muutaman viikon levon ja kuntoutuksen.

Kesän Tuukka aikoo asua perheineen Loimaalla. Rankan kauden jälkeen keho tarvitsee huulia, mutta Tuukka suunnittelee aloittavansa harjoittelun taas nopeasti. Sitten kun siltä tuntuu.

– Lähinnä keskityn ensimmäiset viikot lihahuoltoon kuin varsinaiseen harjoitteluun. Heinäkuun puolivälin jälkeen alkanut sitten maajoukkueleiritykset ja siihen mennessä on tavoite olla kunnossa. Loimaa ja harjoittelua siis siihen asti.

Tuukka on kiinnostunut joogasta ja sitä hänelle myös suositeltu. Vielä vain ei ole ollut aikaa sitä aloittaa.

– Tulevana kesänä sen voisi ehkä liittää osaksi omaa harjoitusohjelmaa, mies pohtii.

## Haaveena terveys ja Suomen mestaruus

Koripallo on ollut Tuukalle ykköslaji lapsesta asti, vaikka muitakin lajeja tuli koeltua: pesäpalloa, yleisurheilua, jääkiekkoa ja jalkapalloa. Koriskentälle – ensin sen laidalle ja sittemmin myös kentälle – johdatti isä, joka pelasi aikoinaan koripalloa SM-tasolla. Kotit ovat oikea ko-

### Tuukka Kotti, 35

- Koripalloilija, Bisons Loimaa ja Suomen maajoukkue
- Saavutuksia: SM-korisliigan vuoden tulokas 1999, Korisliigan vuoden pelaaja 2010, SM-pronssia 2014, SM-hopeaa 2015
- Pelannut ammattilaisena myös Italiassa ja Ranskassa
- Perheeseen kuuluvat vaimo ja maaliskuussa syntynyt poikavauva

risperhe, sillä myös Tuukan molemmat siskot pelasivat nuorempina.

Koko ikänsä korista pelannut mies on pohtinut myös tulevaisuutta, elämää koriksen jälkeen. Kun pahat selkäkrampit iskivät ja vamma jalassa vaivasi puolitoista vuotta sitten, hän mietti, alkaako ura olla tässä. Mutta nyt kun mies voi hyvin kokonaisvaltaisesti, olo tuntuu hänen mukaansa nuoremmalta kuin viisi vuotta sitten sekä fyysisesti että henkisesti. Ja hän uskoo, että pelivuosia on vielä jäljellä.

– Intoa pelaamisen on, eikä homma ole alkanut puuduttaa. Toivottavasti saan vielä pelata pidemmän aikaa. Samalla toki tiedostan, että koska tahansa voi joutua siirtymään muihin haasteisiin.

Jos Tuukan koripalloura jatkuu Suomessa, haaveena on voittaa Suomen mestaruus. Sitä hänellä ei vielä ole.

Entä mitä sitten koriksen jälkeen? Selkeää visiota miehellä ei vielä ole. Mieleensä tulevia vaihtoehtoja on kuitenkin jo pyöritelty jonkin aikaa.

– Yliopistovuosilta Yhdysvalloista on taskussa kaupallinen tutkinto, joten ehkä jotain sillä saralla. Myös jatko-opinnot maisteriksi kiinnostavat. Toiveissa on myös pitää itsensä sellaisessa kunnossa, että uran jälkeen voin elää terveenä ja harrastaa muuta liikuntaa.

