

Joukkuepallopeleä harrastavan nuoren selkäkipuja voidaan vähentää järkevällä harjoittelulla

Nuorten urheilijoiden selkäkivuilla on tapana uusiutua, ja selkäkiput nuorena altistavat selkäkivuille myös aikuisuudessa.

SELKÄKIPUJEN ESIINTYVYYS ja niiden vaikutukset harrastamiseen ja suorituskäyttöön eri lajeissa vaihtelevat. Ilman äkillistä vammaa alkaneet selkäkiput ovat nuorilla pallopelien harrastajilla yleisiä. Esimerkiksi nuorilla 12–21-vuotiailla 44 %:lla salibandyn ja 62 %:lla koripallon pelaajista oli ollut selkäkipuja edellisen vuoden aikana. Harjoittelua häiritseviä selkäkipuja oli seurantatutkimuksessa 13 %:lla pelaajista. Suurin osa näistä selkäkivuista alkoi hiljalleen, ilman selkeää vammatilannetta ja yli yksi kolmasosa aiheutti jopa yli 29 päivän poissaolon normaalista harjoittelusta ja peleistä.

Normaalin harrastamisen lisäksi selkäkiput häiritsevät myös vapaa-ajan aktiiviteetteja ja jopa koulunkäyntiä. Niiden on myös todettu vaikuttavan urheilijan suorituskäyttöön, aiheuttavan lihastoiminnan häiriöitä vielä kivun päätyttyä ja altistavan myös esimerkiksi alaraajojen vammoille. Nuorella urheilijalla harjoittelua häiritsevä kipu saattaa vaikuttaa myös negatiivisesti mielialaan, uneen sekä identiteettiin.

Harjoittelua häiritsevät selkäkiput yleisiä nuorilla palloilijoilla

Joukkuepallopeleissä selkäkivuille altistavia tekijöitä on tutkittu vain vähän, mutta esimerkiksi aiempi selkäkipu altistaa uusille selkäongelmille. Yleisesti nuorilla psyykososiaaliset tekijät ovat yhteydessä

selkäkipuihin ja esimerkiksi käytöshäiriöt, masennus ja ahdistus, voivat altistaa selkäkivuille. Joidenkin tutkimusten mukaan tytöt raportoivat selkäkipuja enemmän, mutta joidenkin tutkimusten mukaan urheiluseurassa urheilevat pojat olisivat suuremmassa riskissä selkäkivuille.

Selkäkipujen riski lisääntyy iän myötä. Esimerkiksi nuorilla jalkapalloilijoilla huomattiin selkäkipujen olevan merkittävästi yleisempiä U15-ikäryhmällä verrattuna nuorempiin U13- ja U12-ikäryhmiin. Elintavoista tupakoinnin on todettu lisäävän selkäkipujen riskiä, painoindeksin suhteen tulokset ovat ristiriitaisia ja esimerkiksi suosittujen syntipukien eli ryhdin tai koululaukun painon yhteydelle selkäkipuihin ei ole tieteellistä näyttöä. Huomionarvoista on, että vanhempien käytöksellä ja kokemuksella kivusta on merkitystä nuoren kivun kokemukseen ja koettuun kivun haittaan.

Selkäkivun syyt moninaisia

Selkäkipu onkin oikeastaan oire, eikä vamma tai sairaus, sillä jos mietitään selkäkivun syytä, mahdollisuuksia on monia. Usein kyse ei suinkaan ole vakavasta vammasta tai sairaudesta, vaan suurin osa selkäkivuista on niin sanotusti epäspesifisiä eli patoanatomista syytä ei voida varmuudella sanoa.

Kipu saattaa aiheutua kudosvammasta, joka aktivoi lihaksissa ja jänteissä olevia kipureseptoreita. Psykososiaaliset tekijät, kuten unen laatu, stressi ja ahdistus saattavat vaikuttaa reseptoreiden toimintaan eli esimerkiksi väsyneenä reseptoreiden aktivoitumiskynnys saattaa olla alentunut. Toisaalta kipureseptoreiden toiminta saattaa häiriintyä myös jostain tuntemattomasta syystä ilman selkeää kudosperäistä tai neuropaattista syytä, tai kivulle ei muuten löydetä selitystä. Kipu ei siis automaattisesti tarkoita kudosvammaa eikä kudosvamma kipua.

Selän rakenteelliset muutokset ovat yleisiä jo nuorilla, oli heillä selkäkipuja tai ei. Akuutti traumaattinen selkäkipu saattaa kuitenkin altistaa rakenteellisille muutoksille nuoren selässä. Kasvavan nuoren selkä saattaa olla alttiimpi muutoksille etenkin kasvupyrähdysten aikana. Siitäkin huolimatta, että muutoksia on myös oireettomilla, saattavat tietynlaiset muutokset, kuten välilevy muutokset ja spondylolisteesi (nikaman siirtymä), osittain selittää nuorten selkäkipuja. Esimerkiksi nuorten jalkapalloilijoiden kohortissa spondylolyyysi (nikamakaaren höltymä) raportoitiin olevan 4,2 %:lla selkäkipuisista. Joten vaikka selkäkiput usein ovat epäspesifisiä, on hyvä muistaa, että osalla kivun taustalla saattaa olla rakenteellinen muutos tai vamma.

Nuoren kehitystahti ja kokonaiskuormitus hyvä huomioida harjoittelussa

Selkäkiput ovat monen tekijän summa ja aina selkeää syytä kivuille ei löydetä, mutta silti ei kannata heittää hanskoja tiskiinkin. Tutkimusten mukaan nuorten pallopelien harrastajien on mahdollista vähentää selkäkipujen ilmaantumista järkevällä harjoittelulla. Esimerkiksi alun

”Vanhempien käytöksellä ja kokemuksella kivusta on merkitystä nuoren kivun kokemukseen ja koettuun kivun haittaan.”



Kuva: Pixabay

perin jalkapalloilijoille suunnitellun FIFA 11+ -ohjelman on huomattu olevan tutkitusti tehokas vähentämään vammoja useissa eri joukkuepalloilulajeissa, mukaan lukien keskivartalon vammat ja alaselkäkipu.

FIFA 11+ -ohjelma koostuu alkulämmittelynä tehdyistä harjoitteista, joiden ydin on asennon- ja liikkeenhallinta, tasapaino, räjähtävyys ja ketteryys. Ohjelma sisältää juoksuharjoitteita, kontrolloidun pelaajakontaktin harjoittelua, tasapainon, räjähtävyyden ja ketteryyden harjoittelua sekä lihaksia aktivoivia alaraajojen ja keskivartalon asennon ja liikkeen kontrollin harjoitteita. Liikkeen ja asennon kontrollin harjoittelulla tarkoitetaan harjoitteita, joissa pelaaja keskittyy liikkeen laatuun (esimerkiksi polven linjaus ja selän keskiasento). Siitä huolimatta, että harjoittelussa painotetaan keskiasennon hallintaa, ei esimerkiksi selän liikuttelua ja pyöristämistä pidä pelätä tai erityisesti välttää. Kivun pelko saattaa lisätä riskiä selkäkivulle.

Kasvavien nuorten harjoittelussa on hyvä huomioida, että sama harjoittelun määrä ja kuormitus eivät sovi kaikille, sillä jokainen kehittyy omaan tahtiinsa. Kasvupyrähdysten aikana pehmytkudokset (lihaksen ja nivelsiteet) ja luiset rakenteet kehittyvät eri tahdissa, mikä saattaa altistaa myös selkäkivuille. Nuorten

harjoittelussa on myös hyvä huomioida, että nopea kuormituksen lisääntyminen saattaa altistaa selkäkivuille.

Muun muassa nuorilla jalkapalloilijoilla huomattiin, että selkäkipujen ilmaantuvuus kasvoi harjoittelutaukojen jälkeen ja päivän mieliala ja kuormitus (harjoittelu-aika ja koettu intensiteetti) olivat yhteydessä vammautumiseen. On siis tärkeää lisätä harjoittelun kuormitusta progressiivisesti taukojen tai muista syistä johtuvan jakson jälkeen, jolloin harjoittelua ei ole ollut tai sitä on ollut vähän. Lisäksi elämän kokonaiskuormitus kannattaa huomioida myös nuorten harjoittelussa, koska myös nuorilla urheilijoilla stressin on huomattu olevan yhteydessä selkäkivun keston pitkittymiseen ja riskiin vammautua. On siis tärkeää huomioida urheilijat yksilöinä, myös joukkuelajeissa.

Säännöllinen harjoittelu vähentää vammariskiä

Jotta mikään harjoittelu olisi tehokasta, on harjoittelun oltava säännöllistä. Tämä pätee myös harjoittelussa, jolla pyritään selkäkipujen ja muiden urheiluvammojen ehkäisyyn. Tutkimusten mukaan vammariski väheni eniten niillä pelaajilla, jotka tekivät harjoituksen useimmin.

Jos huomattavasti pienempi riski vam-

mautua ei motivoi tarpeeksi, kannattaa huomioida myös ennaltaehkäisevä harjoittelun positiivinen vaikutus suorituskäyttöön. Lisäksi loukkaantunut pelaaja vaikuttaa koko joukkueen menestykseen. Vammoja ehkäisevä harjoittelu kannattaa siis ottaa osaksi rutiineja. Esimerkiksi FIFA 11+ -ohjelman harjoitteita tulisi tehdä alkulämmittelynä noin 20 minuutin ajan ennen jokaista harjoitusta.

Yhteenveto

Selkäkiput ovat siis yleisiä jo nuorilla urheilijoilla. Mahdollisia syitä selkäkipujen taustalla on monia, ja usein syy on epäspesifi. Selkäkipujen ja niiden uusiutumisen ennaltaehkäisyssä on hyvä huomioida pelaajan sekä lähipiirin asenne, sillä kivun pelko ja tarkkailu ei ole hyödyllistä.

Nuoren kohdalla tulee huomioida yksilöllinen kokonaiskuormitus eli harjoittelun määrä, koettu intensiteetti ja muut urheilun ulkopuolisen elämän haasteet. Taukojen jälkeen harjoittelua kannattaa lisätä hiljalleen, eikä suoraan palata vammaa tai taukoa edeltäneeseen tilanteeseen. Harjoitteluun kannattaa lisätä harjoitteita, joissa korostetaan liikkeen ja asennon kontrollin harjoitteita ja monipuolista liikkumista.

Joukkuepalloilulajeihin kannattaa katsoa mallia esimerkiksi FIFA 11+ -ohjelmasta, johon voi tutustua esimerkiksi osoitteessa www.yrsa.ca/pdf/Fifa11/11plus_workbook_e.pdf ja lapsille suunnattu FIFA 11+ Kids <https://footballmed.net/cdn/footballmednet/11+kids-manual.pdf>.

Marleena Rossi
TtM, ft ja tohtoriopiskelija



Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.