

TAKAREISIVAMMOJEN ENSISIJAINEN EHKÄISY

Harjoitukseen Perustuva Pikaopas

Askel Askeleelta

Ensisijainen Ehkäisy

01

Takareisilihakset

02

Mikä on takareisitapaturma

03

Takareisivammojen luokittelu

04

Ennaltaehkäisy

05

Nordic Hamstring Exercise (NHE)

06

Harjoitus 1

07

Harjoitus 2

08

Harjoitus 3

09

Harjoitus 4

Toteutus

10

Lähteet

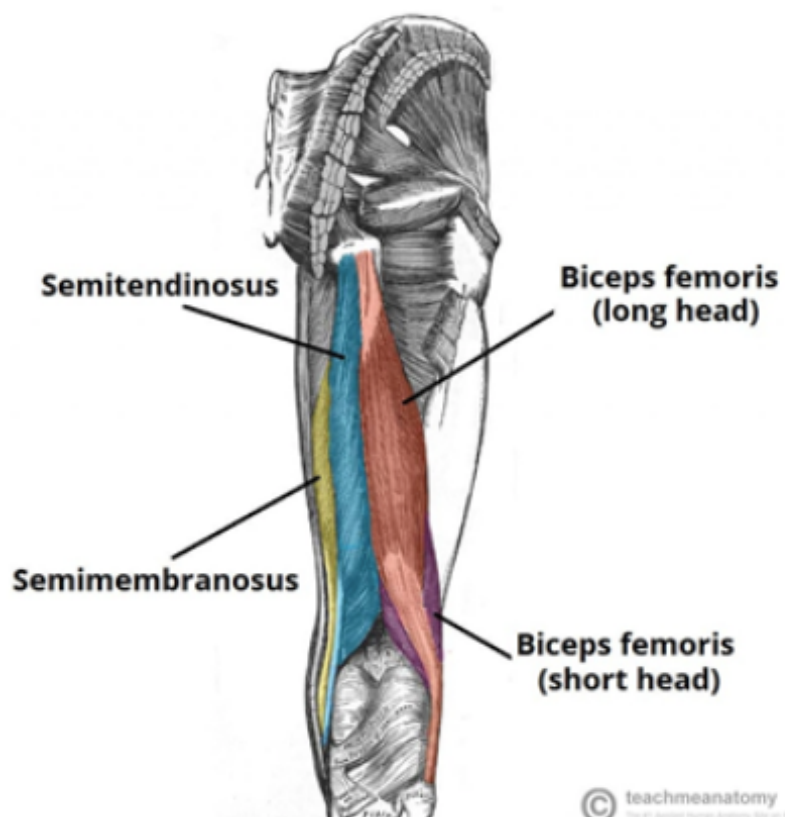
11

Mikä on ensisijainen
takareisivammojen ehkäisy?



Ensisijainen ehkäisy liittyy tapaturman ehkäisyyn. Tämä voidaan tehdä estämällä vaarallisia altistumisia, jotka johtavat vahinkoon, muuttamalla epäterveellisiä toimintoja ja parantamalla vastustusta, kun altistus tapahtuu.

Takareisilihakset



Mikä on takareisitapaturma?



Takareisitapaturma on osittainen tai kokonainen takareisilihasten repeytymä. Voima, jolla lihas repeytyy, määrittelee tapaturma-asteen.

Takareisilihaksen osittaiseen repeytymään viitataan yleensä takareisilihaksen venähdyksenä tai rasituksena. Kuten nivusten venähdyksetkin, nämä ovat tyypillisiä urheilutapaturmia henkilöillä, jotka juoksevat erittäin nopeasti ja/tai henkilöillä, joilta vaaditaan nopeita kiihdytyksiä ja hidastuksia.

Takareisitapaturmat ovat yleisiä lihastapaturmia yleisurheilussa ja joukkulajeissa, kuten jalkapallossa, rubyssä ja australialaisilla jalkapallolajeissa, joihin kuuluu kovavauhtista juoksua, nopeita kiihdytyksiä ja hidastuksia. Tällaiset toimet lisäävät eksentristä kuormitusta takareisilihaksiin, jotka lisäävät tapaturman todennäköisyyttä.

Takareisivammojen luokittelu



- Grade I / Aste 1: Lievä rasitusvahinko minimaalisella lihasten jänneyksikön repeämällä ja vähäisellä voiman menetyksellä
- Grade II / Aste II: Kohtalainen rasitusvahinko osittaisella lihasten jänneyksikön repeämällä ja merkittäväällä voiman menetyksellä, joka johtaa merkittäviin toimintojen rajoittumisiin
- Grade III / Aste III: Vakava rasitusvahinko kokonaisella lihasten jänneyksikön repeämällä

Ennaltaehkäisy



Paras keino takareisivammojen ehkäisyssä, jotka liittyvät nopeavauhtiseen juoksemiseen, on lihaskapasiteetin lisääminen. Tämä voidaan saavuttaa lisäämällä eksentristä voimaa ja kasvattamalla juoksukuormatoleranssia.

Potentiaalisin mekanismi eksentrisen voimakapasiteetin harjoitteluun tapaturmien ehkäisyn näkökulmasta on, että harjoittelussa kasvatetaan voimaa; lihaskudos ja biceps femoris (long head) sidekudoksen pituus.



NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE)

HARJOITUS 1

Ohjeet

- Pelaajat ohjeistetaan aloittamaan harjoitus polviltaan siten, että ylävartalo pidetään polvista ylöspäin suorana ja jäykkänä. Harjoituskaveri/tuki varmistaa, että pelaajan jalat ovat kiinni maassa painamalla nilkoja/sääriä alaspäin.
- Harjoitteleva yksilö rupeaa kallistamaan ylävartaloaan alaspäin mahdollisimman hitaasti, jotta laskeutuessa kuormitus maksimoituu, jolloin eksentrisen supistuminen kasvaa takareidessä (flexor).
- Käsiä ja käsivarsia käytetään ottamaan laskeutuminen vastaan ja työntämään pelaaja takaisin ylös aloitusasentoon, kun rinta on koskettanut maata minimoimaan kuormitusta konsentrisessä vaiheessa.



HARJOITUS 2

Ohjeet

- Pelaaja seisoo siten, että kaikki paino on tukijalan varassa ja toinen jalka on koukistettu polvesta taaksepäin.
- Pelaaja stimuloi sukeltamista ja taivuttaa lonkkaa taakse- ja ylöspäin tukijalkaan nähden.
- Samaan aikaan ojennetaan kädet eteenpäin, jotta lonkka ojentuu maksimaalisesti.

Sukeltaja



HARJOITUS 3

Ohjeet

- Pelaaja makaa selällään ja nostaa toisen jalan noin 90 asteen kulmaan lonkasta ja pitää kädellä kiinni takareidestä.
- Pelaaja ojentaa hitaasti polven.

Ojennus



HARJOITUS 4

Ohjeet

- Pelaaja aloittaa seisovasta asennosta pitäen kädellä kiinni tuesta jalat toisistaan erillään.
- Koko paino pitäisi olla etujalan kantapäällä ja polvi kevyesti koukistettuna (10-20 astetta).
- Pelaaja liu'uttaa toista jalkaa taaksepäin mahdollisimman pitkälle.
- Kun jalka tuodaan takaisin alkuasentoon, voidaan käyttää käsiä apuna.

Liu'utus



Toteutus



Ennen kautta

- 2-3 kertaa viikossa osana lämmittelyä tai harjoituksia ennen tai jälkeen harjoituksia

Kauden aikana (ylläpito)

- Kilpailupäivän jälkeisenä päivänä (matalalla rasituksella)
- Kilpailupäivää seuraavan 3 päivän jälkeen (pääharjoituksissa)

Tehokas toteutus

- Vahva sitoutuminen harjoituksiin
- Totuttaminen eksentrisiin ärsykkeisiin ylläpitämällä vähintään viikoittaisissa harjoituksissa

Lähteet

- Primary Prevention Thorborg, Opar & Shield 2020, Prevention and Rehabilitation of hamstring injuries, 146
- Hamstring Injury. Tortora & Derrickson 2009, Principles of Anatomy and Physiology 12th edition vol.1, 399; Thorborg K, 2016 British Journal of Sports Medicine
- Injury Grades. Liu, Garrett, Moorman & Yu 2012, Journal of Sport and Health Science. 1(2):92-101
- Prevention. Thorborg K, 2016 British Journal of Sports Medicine
- Exercise instructions. Aspetar Hamstring Protocol Implementation. Petersen et al. 2011; Thorborg, Opar & Shield 2020, 160