

KILPAMELOJIEN ALASELKÄVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISY – OPAS

Tämä opas ja kirjallinen harjoitusohjelma on laadittu melojien käyttöön. **Tavoitteena on ennaltaehkäistä kilpamelojien alaselkävaivoja.** Ohjelman tueksi on lisäksi laadittu harjoitusvideo helpottamaan liikkeiden tulkitsemista.

Alaselkävammat ovat yksi merkittävin urheiluvammaryhmä kilpamelojilla. Korkealla fyysisellä kuormitustasolla voi olla yhteys alaselkävaivojen syntyyn. Erityisesti fyysistä kuormittumista aiheuttavat muun muassa staattiset asennot sekä toistuvat liikesuoritukset. Urheilijoilla rasitusvammojen syynä saattaa olla yksipuolisesta lajiharjoittelusta johtuva yleiskunnon ja liikuntataitojen heikentyminen. **Parhaimmat tulokset alaselkävamman ennaltaehkäisystä on saavutettu nimenomaan aktiivisen harjoittelun sekä riittävän koulutuksen avulla.**

Faskiajärjestelmän harjoittamisella urheilijoilla pelkän lihasvoiman tai hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittamisen sijaan voitaisiin saavuttaa vammoja ennaltaehkäisevä vaikutus. Faskialinjojen aktiivisella toiminnallisella harjoittelulla voidaan saavuttaa optimaalinen kehon elastisuus ja kimmoisuus ja sitä kautta vammoja ennaltaehkäisevä vaikutus.

Vammoja ennaltaehkäisevän harjoittelun tuominen osaksi viikoittaista harjoittelukokonaisuutta urheilijoilla on ensiarvoisen tärkeää varsinkin kasvaville nuorille urheilijoille. Näin voidaan mahdollisesti vaikuttaa myöhemmällä iällä esiintyviin vammoihin ennaltaehkäisevästi. **Harjoittelun tulisi olla säännöllistä, 2-3 kertaa viikossa toteutettavaa.**

Tämän harjoitusohjelman harjoitteet on suunniteltu tieteelliseen tutkimusnäyttöön pohjaten.

Oppaan sekä harjoitusohjelman ovat laatineet fysioterapiaopiskelijat Henna Mehtänen, Anu Sinkko sekä Jaana Pasanen, osana opinnäytetyötään. Kokonainen opinnäytetyö (Kilpamelojien alaselkävaivojen ennaltaehkäisy harjoitteluohjelman sekä oppaan avulla-toiminnallinen opinnäytetyö) on saatavilla Theseus tietokannasta.

HARJOITUSOHJELMA ALASELKÄVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYYN

Ohjelmaa toteutetaan fysiikkaharjoituksena yhteensä 2-3 kertaa viikossa.

Jokaista liikettä tehdään 3 sarjaa 10 toistoa. Palautus sarjojen välissä 45 sekuntia.

Alkulämmittely

Intervalliharjoittelu:
3 min reipasta vauhtia
1 min kovaa vauhtia

Vuorottele vauhtia 10 - 15 minuutin ajan.
Lämmittelyn voi tehdä crosstrainer-laitteella, kuntopyörällä tai holkäten.

1. Dynaaminen takareiden ja lonkankoukistajan venytys

Alkuasento: Asetu toispolviseisontaan. Polvet 90 asteen kulmassa. Voit tehdä liikkeen joko sormet lattiassa tai kädet etummaisien reiden päällä.

Suoritusohje: Ojenna ensin lantiota eteen, vie painopiste etummaiselle jalalle. Sitten vie lantio taakse ja suorista edessä olevan jalan polvi ja nojaa jalan päälle selkä suorana. Vuorotellen viedään painopiste eteen ja taakse.

Huomioitavaa: Työnnä napaa kohti reittä, älä otsaa kohti polvea.

Toistot: 3 x 10



2. Ylävartalon kierto

Alkuasento: Leveä haara-asento, polvet ja jalkaterät hieman ulospäin. Kädet vaakatasossa sivuilla.

Suoritusohje: Laskeudu hieman kyykkyyyn. Lähde kiertämään vastakkainen käsi kohti vastakkaista polvea katse seuraten. Tee vuorotellen molemmille puolille.

Huomioitavaa: Katse seuraa liikettä, lantio pysyy keskellä.

Toistot: 3 x 10



3. Askelkyykky + kierto taljassa

Alkuasento: Lantion levyinen haara-asento, pitkä askel taakse. Polvissa 90 asteen kulma.

Suoritusohje: Ota kahvasta ote ylhäältä ja nouse pysty asentoon. Vie kättä suorana kohti vastakkaista polvea rutistaen vatsaa. Liikkeessä yhdistyy askelkyykky ja kiertoliike.

Huomioitavaa: Polven linjaus pysyy kohti varpaita.

Toistot: 3 x 10



4. Kyykky + pystypunnerrus levypainolla

Alkuasento: Lantionlevyinen haara-asento, ota levypaino rinnalle.

Suoritusohje: Kyykisty alas, ylös noustessa punnerra paino pään yläpuolelle ja ojenna koko vartalo suoraksi yläasennossa.

Huomioitavaa: Pidä hartiat alhaalla. Kyykistyessä laita paino kantapäille, jolloin takareidet ja pakarat aktivoituvat tehokkaasti.

Toistot: 3 x 10



5. Ylhäältä alasveto taljassa

Alkuasento: Asetu seisomaan kylki kahvaa kohti, ota ote molemmin käsin kahvasta. Lantio pysyy keskellä, polvet kevyesti auki.

Suoritusohje: Vie käsiä suorana alaviistoon sivulle ja kyykisty samalla hieman alas.

Huomioitavaa: Katse seuraa käsiä liikkeen aikana.

Toistot: 3 x 10



6. Melonta selkäpenkissä

Alkuasento: Vartalo suorana ja jalat hyvin tuettuina. Ota kepeistä samanlainen ote kuin melasta.

Suoritusohje: Ota maksimaalinen jännitys pakaroihin. Vedä lapaluut ns. takataskuun ja tee kepin avulla lajinomaista melontaliikettä.

Huomioitavaa: Pidä hallittu asento ja jännitys pakarassa koko liikkeen ajan.

Toistot: 3 x 10



7. Punnerrus penkkiä vasten

Alkuasento: Kädet leveästi sivuilla. Vartalo suorana ja keskivartalossa jännitys.

Suoritusohje: Punnerra penkkiä vasten, ala-asennossa kyynärpäissä 90 asteen kulma.

Huomioitavaa: Kaikki paino käsille, leuka alhaalla ja niska pitkänä koko liikkeen ajan.

Toistot: 3 x 10



8. Pyöräilyvatsat

Alkuasento: Asetu selinmakuulle jalat yhdessä. Nosta yläselkä irti lattiasta ja tuo sormet ohimoille. Nosta yhdessä jalat noin 45 asteen kulmaan.

Suoritusohje: Tuo vuorotellen vastakkainen polvi kohti vastakkaista kyynärpäätä.

Huomioitavaa: Pidä alaselkä kiinni lattiassa koko liikkeen ajan.

Toistot: 3 x 10



Loppuverryttely

Tasavauhtinen aerobinen kevyesti hengästyen n. 10 min esim. kävellen.

LÄMMITTELYOHJELMA ALASELKÄVAIVOJEN ENNALTAEHKÄISYYN

Ohjelmaa toteutetaan alkulämmittelynä ennen lajisuoritusta joko kuminauhalla tai vaihtoehtoisesti kokonaan ilman välinettä.

Jokaista liikettä tehdään 3 sarjaa 10 toistoa. Palautus sarjojen välissä 45 sekuntia.

Lämmittelyn alkuosion voi tehdä crosstrainer-laitteella, kuntopyörällä tai hölkäten.

Intervalliharjoittelu:
3 min reipasta vauhtia
1 min kovaa vauhtia

Vuorottele vauhtia 10 - 15 minuutin ajan.

1. Dynaaminen takareiden ja lonkankoukistajan venytys

Alkuasento: Asetu toispolviseisontaan. Polvet 90 asteen kulmassa. Voit tehdä liikkeen joko sormet lattiasa tai kädet etummaisien reiden päällä.

Suoritusohje: Ojenna ensin lantiota eteen, vie painopiste etummaiselle jalalle. Sitten vie lantio taakse ja suorista edessä olevan jalan polvi ja nojaa jalan päälle selkä suorana. Vuorotellen viedään painopiste eteen ja taakse.

Huomioitavaa: Työnnä napaa kohti reittä, älä otsaa kohti polvea.

Toistot: 3 x 10



2. Ylävartalon kierto

Alkuasento: Leveä haara-asento, polvet ja jalkaterät hieman ulospäin. Kädet vaakatasossa sivuilla.

Suoritusohje: Laskeudu hieman kyykkyyyn. Lähde kiertämään vastakkainen käsi kohti vastakkaista polvea katse seuraten. Tee vuorotellen molemmille puolille.

Huomioitavaa: Katse seuraa liikettä, lantio pysyy keskellä.

Toistot: 3 x 10



3. Askelkyykky + kierto taljassa

Alkuasento: Lantion levyinen haara-asento, pitkä askel taakse. Polvissa 90 asteen kulma.

Suoritusohje: Ota kahvasta ote ylhäältä ja nouse pysty asentoon. Vie kättä suorana kohti vastakkaista polvea rutistaen vatsaa. Liikkeessä yhdistyy askelkyykky ja kiertoliike.

Huomioitavaa: Polven linjaus pysyy kohti varpaita.

Toistot: 3 x 10



4. Ylhäältä alasveto taljassa

Alkuasento: Asetu seisomaan kylki kahvaa kohti, ota ote molemmin käsin kahvasta. Lantio pysyy keskellä, polvet kevyesti auki.

Suoritusohje: Vie käsiä suorana alaviistoon sivulle ja kyykisty samalla hieman alas.

Huomioitavaa: Katse seuraa käsiä liikkeen aikana.

Toistot: 3 x 10

