



Erikoissairaanhoidosta kilpikentille -hanke (ErKi Sports) Nilkan nivelsidevamma

Hanke ja sen tavoitteet

Erikoissairaanhoidosta kilpакentille -hankkeen (ErKi Sports) tavoitteena on edistää urheilijoiden vammojen hoidon ja kuntoutuksen oikea-aikaisuutta, laatua sekä urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia huomioimalla urheilutausta osana hoitoa.



Lisätään

tietoisuutta ja osaamista kilpaurheilua harrastavan potilaan vammojen hoidon ja kuntoutuksen erityispiirteistä

Edistetään

urheilijoiden ohjautumista aktiiviseen kuntoutukseen urheiluun perehtyneelle terveydenhuollon ammattilaiselle.



Kehitetään

hoitoketjuja tukemaan entistä paremmin nuorten liikunta-aktiivisuutta, urheiluharrastuksen jatkuvuutta, paluuta harjoitteluun ja täyteen suorituskyyyn vamman jälkeen.

VAMMAKUNTOUTUKSEN POLKU

Paluu parempana huippukuntoon

PALUU HUIPPUKUNTOON

Optimaalinen harjoittelu

Terveet elämäntavat ja psykologinen joustavuus Harjoituskuorman ja psykologisen valmiuden monitorointi

Lajin vaatima suorituskyky riittävällä tasolla Asteittainen paluu täysipainoiseen harjoitteluun ja kilpailuun

Sekundääripreventio

Testaaminen ja harjoittelun suunnitelmallisuus uusinta vammарiskin minimoimiseksi

PALUU URHEILUUN

(JOUKKUEEN YMPÄRISTÖ)

Harjoittelu

Normaali lajiharjoittelu: Intensiivisyys, volyymi Asteittainen paluu kilpailuun: vähemmän vaativa kilpailuympäristö, rajattu peliaika

Sekundääripreventio

Suorituskyvyn ja kudoksen kestävyysvarmistaminen: testaus Kokonaiskuormitus ja palautuminen

PALUU LAJINOMASEEN HARJOITTELUUN

(JOUKKUEEN/ YKSILÖLLINEN YMPÄRISTÖ)

Harjoittelu

Muokattu lajiharjoittelu: lajitaidot, valmius kontaktiharjoitteluun Normaaliin harjoitusvolyymiin paluu, kuormituksen hallinta Psykkinen valmius harjoitteluun

Sekundääripreventio

Kudoksen vahvistaminen Riittävä lajin vaatima kapasiteetti



LÄSNÄ KOKO POLULLA

Lajiosaaminen
Moniammatillisuus, kommunikaatio
Psykinen tuki
Progressiivinen harjoittelu
Elämänhallinta

HARJOITTELU KOHTI HUIPPUKUNTOA

Optimaalinen harjoittelu

Kuormituksen seuranta, testaaminen Harjoittelun muokkaaminen Suunnitelmallisuus, ohjelmointi

Terveysten vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja huomiointi

Tyypivammat, vammamekanismit Riskitekijät Testaaminen

Valmius hyvälle hoitopolulle

Minne vamman sattuessa Vakuutukset

AKUUTTIHOITO

Vamma

Akuuttivamma: Ensiaputaidot Rasitusvamma: Vamman tunnistaminen

Hoitopolku

Oikea-aikaisuus Vamman tutkiminen Vakuutusten hyödyntäminen

Kommunikaatio

Urheilija: rajat, aikataulu, sitoutuminen, motivaatio

KUNTOUTUKSEN ENSIVAIHEET (YKSILÖLLINEN)

Vamman parantumisen mahdollistaminen

Vamman suojaaminen Terapeuttinen harjoittelu Muut fysiot. keinot

Optimaalinen harjoittelu

Harjoittelukeinojen löytäminen Mahdollisuuksien löytäminen Riskitekijöiden kartoittaminen

Konteksti: urheilijan taso, ikä, vamman vakavuus

Kommunikaatio

Roolitus terveydenhuollon ja valmennuksen välillä

PALUU LAJINOMASEEN LIIKKUMISEEN

(YKSILÖLLINEN/JOUKKUEEN YMPÄRISTÖ)

Vamman parantumisen mahdollistaminen

Iskutuksen lisääminen Riskitekijöiden poistaminen Kudoksen vahvistaminen ja suojaaminen harjoittelun avulla

Optimaalinen harjoittelu

Perusliikuntataitojen palauttaminen Lajinomaisen liikkumisen, lajitaidot Suorituskyvyn kehittäminen

VAMMAKUNTOUTUKSEN POLKU

Paluu parempaan huippukuntoon

PALUU HUIPPUKUNTOON

Optimaalinen harjoittelu

Terveet elämäntavat ja psykologinen joustavuus

Harjoituskuorman ja psykologisen valmiuden monitorointi

Lajin vaatima suorituskyky riittävällä tasolla

Asteittainen paluu täysipainoiseen harjoitteluun ja kilpailuun

Sekundääripreventio

Testaaminen ja harjoittelun suunnitelmallisuus uusinta vammарiskin minimoimiseksi

PALUU URHEILUUN

(JOUKKUEEN YMPÄRISTÖ)

Harjoittelu

Normaali lajiharjoittelu: Intensiivetti, volyymi

Asteittainen paluu kilpailuun: vähemmän vaativa kilpailuympäristö, rajattu peliaika

Sekundääripreventio

Suorituskyvyn ja kudoksen kestävyden varmistaminen: testaus

Kokonaiskuormitus ja palautuminen

PALUU LAJINOMAISEEN HARJOITTELUUN

(JOUKKUEEN/ YKSILÖLLINEN YMPÄRISTÖ)

Harjoittelu

Muokattu lajiharjoittelu: lajitaidot, valmius kontaktiharjoitteluun

Normaaliin harjoitusvolyymiin paluu, kuormituksen hallinta

Psyykkinen valmius harjoitteluun

Sekundääripreventio

Kudoksen vahvistaminen

Riittävä lajin vaatima kapasiteetti



LÄSNÄ KOKO POLULLA

Lajiosaaminen
Moniammatillisuus, kommunikaatio
Psyykkinen tuki
Progressiivinen harjoittelu
Elämänhallinta

HARJOITTELU KOHTI HUIPPUKUNTOA

Optimaalinen harjoittelu

Kuormituksen seuranta, testaaminen

Harjoittelun muokkaaminen

Suunnitelmallisuus, ohjelmointi

Terveysten vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen ja huomiointi

Tyypvimat, vammamekanismit

Riskitekijät

Testaaminen

Valmius hyvälle hoitopolulle

Minne vamman sattuessa

Vakuutukset

AKUUTTIHOITO

Vamma

Akuuttivamma: Ensiaputaidot

Rasitusvamma: Vamman tunnistaminen

Hoitopolku

Oikea-aikaisuus

Vamman tutkiminen

Vakuutusten hyödyntäminen

Kommunikaatio

Urheilija: rajat, aikataulu, sitoutuminen, motivaatio

KUNTOUTUKSEN ENSIVAIHEET (YKSILÖLLINEN)

Vamman parantumisen mahdollistaminen

Vamman suojaaminen

Terapeuttinen harjoittelu

Muut fysiot. keinot

Optimaalinen harjoittelu

Harjoittelukeinojen löytäminen

Mahdollisuuksien löytäminen

Riskitekijöiden kartoittaminen

Konteksti: urheilijan taso, ikä, vamman vakavuus

Kommunikaatio

Roolitus terveydenhuollon ja valmennuksen välillä

PALUU LAJINOMAISEEN LIKKUMISEEN

(YKSILÖLLINEN/JOUKKUEEN YMPÄRISTÖ)

Vamman parantumisen mahdollistaminen

Iskutuksen lisääminen

Riskitekijöiden poistaminen

Kudoksen vahvistaminen ja suojaaminen harjoittelun avulla

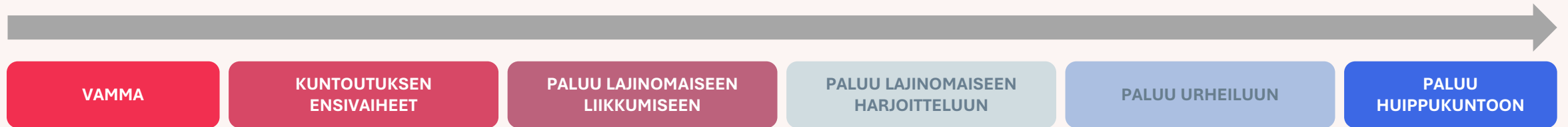
Optimaalinen harjoittelu

Perusliikuntataitojen palauttaminen

Lajinomaisen liikkumisen, lajitaidot

Suorituskyvyn kehittäminen

Nilkan nivelsidevamma



Nilkan nivelsidevamma

0 -2vrk

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMASEEN
LIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMASEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Vamma

- Ensiapuna **kompressio, koho**, (kylmä kivunhoitoon)
- Harjoittelun/pelin keskeyttäminen

Hoitopolku

- **Oikea-aikaisuus:**
 - Jos kipu erittäin voimakas tai jalkaan ei pysty varaamaan, hakeudu välittömästi lääkärin arvioon
 - Jos kävely lähes normaalia, hakeudu terveyden arvioon muutaman päivän aikana
 - Jos nilkan toiminta vammaa seuraavina päivinä normaalia, aloita asteittainen paluu kohti lajiharjoittelua
- Vakuutusten hyödyntäminen
 - Muista tehdä vahinkoilmoitus
- Vamman tutkiminen
 - Kliininen tutkiminen
 - Vammatyyppi
 - Vamman aste
 - Kuvantaminen
 - Rtg, mri
 - Vamman suojaaminen
 - Kynärsauvat, kipsi, air cast, nilkkatuki, teippaus

Kommunikaatio urheilijalle ja lähipiirille

- Rajat, aikataulu
 - Selkeät ohjeet siitä, millä keinoin ja miten kauan vammaa suojataan
- Sitoutuminen, motivaatio
 - Selkeät ohjeet siitä, mitä urheilija voi tehdä palatakseen turvallisesti lajiin
 - Varmuus siitä, miten voi harjoitella välittömästi vamman jälkeen

Seuraavan vaiheeseen: (nuoli)

Diagnoosi, vamman vakavuus, ennuste

Rajoitteet ja niiden aikataulu

Seuranta

Nilkan nivelsidevamma

2-14 vrk

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMASEEN
LIIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMASEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Vamman parantumisen mahdollistaminen

- Vamman suojaaminen
 - Vamman vakavuus huomioiden kipsin, aircastin, nilkkatuen, teipin tai kyynärsauvojen käyttö arjessa ja harjoittelussa
- Oireiden hoito
 - Kivunhoito
 - Lääkitys?
 - Turvotuksen hoito
 - Kompressio, kohoasento, Gameready
- Fysioterapeuttiset keinot (kipu ja vamman vakavuus huomioiden)
 - **Nilkan riittävä dorsifleksioliikkuvuus** (WBLT)
 - Nilkan alueen voimaharjoittelu Isometrinen --> dynaaminen kuminauhalla --> seisten tehty*
 - Dorsifleksio – plantaarifleksio --> eversio – inversio
 - Tasapainoharjoittelu
 - Kahden jalan --> **yhden jalan***
 - **Kävelyn normalisoituminen**
 - FAAM

Optimaalinen harjoittelu

- Harjoittelukeinojen löytäminen
 - Voima
 - Alaraajojen voimaharjoittelu
 - Vammapuolen etureiden, takareiden, lonkan loitontajien, ojentajien ja lähentäjien laiteharjoittelu
 - Terveen puolen pohkeen voiman kehittäminen, jalkaprässi
 - Keskivartalon ja ylävartalon voimaharjoittelu
 - Kestävyys
 - Allasharjoittelu
 - Matalassa vedessä harjoittelu
 - Pyöräily, soutu, ski ergo
- Mahdollisuuksien löytäminen
 - Urheilija
 - Terveiden optimointi: uni, ravitseminen,
 - Elämänhallinta: perhe, ystävät, koulu, työ
 - Urheilu
 - Omien kehityskohteiden vahvistaminen
 - Esim. liikkuvuus, keskivartalon hallinta
- Riskitekijöiden kartoittaminen
 - Baseline-mittaukset terveellä puolella
 - Nilkan plantaarifleksiovoima, dorsifleksioliikkuvuus
- Konteksti: Urheilijan taso, ikä, vamman vakavuus
- Kommunikaatio ja roolitus terveydenhuollon ja valmennuksen välillä

Nilkan nivelsidevamma

4 pvä- 6 vko

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMAISEEN
LIIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMAISEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Vamman parantumisen mahdollistaminen

- Iskutuksen lisääminen
 - Altaassa --> Alter G --> maalla
 - Kävelystä hölkin kautta juoksuun
 - Symmetrinen hölkkä
 - Matalat tehot (2 --> 1 jalka) --> keskitason tehot (2 jalkaa)
 - $Cmj < 15\%$ baselinesta
 - Hyppääminen, alastulo (=jarruttaminen)
- Kudoksen vahvistaminen ja suojaaminen harjoittelun avulla
 - Turvotuksen, kivun hoito tarvittaessa
 - Liikkuvuuden normalisoituminen
 - Tuki arjessa/ harjoittelussa
 - *jatkoa edelliseltä tasolta
 - **Nilkan plantaarifleksivoima $< 20\%$ terveen jalan voimasta**
- Riskitekijöiden poistaminen
 - Lajispesifinen preventio

Optimaalinen harjoittelu

- Perusliikuntataitojen palauttaminen
 - Tasapainotaidot
 - Liikkumistaidot
 - Käsittelytaidot
- Lajinomaisen liikkuminen, lajitaidot
 - Alkuverryttely
 - Välineen käsittely, taitoharjoittelu
- Suorituskyvyn kehittäminen
 - Voima
 - Alaraajojen voimaharjoittelu-> progressiivisuus
 - Kahden jalan voimaharjoitukset: pohkeen voima, jalkaprässi, maastaveto jne.
 - Laatu tekijöiden (linjaukset, nostotekniikat jne.) varmistaminen
 - Keskivartalon ja ylävartalon voimaharjoittelu
 - Kestävyys
 - Kestävyuden kehittäminen ilman iskutusta

1- 10 vko

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMAISEEN
LIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMAISEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Sekundääripreventio

- Kudoksen vahvistaminen ja suojaaminen
 - Tuki harjoittelussa
 - **Nilkan plantarifleksivoima vähintään 10 % terveen jalan voimasta**
 - **Y-balance-testissä < 10 % puoliero jokaiseen suuntaan**
- Riittävä lajin vaatima kapasiteetti
 - Hyppääminen, eri suunnat
 - Matalat tehot (1 jalka)/ keskitason teho (2 jalkaa) --> keskitaso (1 jalka)/ korkea teho (2 jalkaa) --> **korkea taso (1 jalka)**
 - **Sidehop-testi < 15 % puoliero**
 - **Cmj normaali**
 - **Cmj yhdellä jalalla < 15 % puoliero**
 - **Vauhditon pituus yhdellä jalalla < 15 % puoliero**
 - Juokseminen --> juoksuvedot 80-100 %
 - Ketteryysominaisuudet
 - Kestävyysominaisuudet (lajinomaiset testit)
 - Suunnanmuutosharjoittelu (T-testi/ 5-0-5-testi)
 - Kiihdytys, jarrutus

Harjoittelu

- Muokattu lajiharjoittelu
 - Harjoittelu ajan, tehon, tason muokkaaminen
 - Harjoitetyypit
- Lajitaidot
 - Taitoharjoittelu/ yksilötaidon kehittäminen
 - Tekninen suorittaminen -> kognitiivisen kuorman lisääminen
 - Kohti lajin vaatimaa tempoa/tehoa
- Valmius kontaktiharjoitteluun
 - Hallittu ympäristö
 - Ennustettavuus
- Normaaliin harjoitusvolyymiin paluu, kuormituksen hallinta
 - Lajiharjoittelun määrä nousee asteittain
 - Muu harjoittelu täydentää kokonaisuutta
 - Pyritään harjoittelemaan lajiympäristössä, täydennetään tarpeen mukaan esim allasharjoittelulla/voimaharjoittelu
- Psykkinen valmius harjoitteluun
 - Keskustelu, motivointi, realistinen tavoitteen asettelu

1-16 vko

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMAISEEN
LIIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMAISEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Sekundääripreventio

- Suorituskyvyn sekä kudoksen kestävyden varmistaminen
 - Tuki harjoittelussa
 - Nilkan suorituskyvyn optimointi
 - **Nilkan alueen ominaisuudet lajin vaatimalle tasolle**
- Testaaminen --> **riittävän säännöllisesti**
 - Nilkan toimintaan liittyvä testaaminen
 - FAAM
 - WBLT
 - Y-balance
 - Nilkan plantarifleksivoima
 - Sidehop-testi
 - CMJ (2 ja 1 jalkaa)
 - Vauhditon pituus, 3 hop testi
 - Suorituskykyyn liittyvä testaaminen lajispesifisesti
 - Nopeus
 - Kestävyys
 - Voima
 - Liikkuvuus
 - Ketteryyden muutos
- Kokonaiskuormitus ja palautuminen
 - Subjekttiivinen ja objektiivinen mittaaminen -> reagointi

Harjoittelu

- Normaali lajiharjoittelu (intensiteetti, volyyymi)
 - Palaaminen lajin vaatimaan kuormitukseen
 - Aikaa, tilaa, matkoja, vaikeusastetta, tehoja muokkaamalla kohti normaalia
 - Normaleja harjoitusviikkoja vamman vakavuudesta ja suorituskyvystä riippuen 1-4 vko
 - Nilkan toiminta
 - Fyysinen suorituskyky
- Asteittainen paluu kilpailuun
 - Rajattu peliaika
 - Vähemmän vaativa kilpailu
 - Ympäristö
 - Alempi taso
 - Vaatimustaso
 - Tulostaso, laji/kisa
 - Ohjelma, taidot
- Kommunikaatio prosessissa mukana olevien kesken
 - Urheilija, valmennus, terveydenhuolto

Nilkan nivelsidevamma

1-24 vko

VAMMA

KUNTOUTUKSEN
ENSIVAIHEET

PALUU LAJINOMASEEN
LIIKKUMISEEN

PALUU LAJINOMASEEN
HARJOITTELUUN

PALUU URHEILUUN

PALUU
HUIPPUKUNTOON

Sekundääripreventio

- Testaaminen ja harjoittelun suunnitelmallisuus uusintavammariskin minimoimiseksi
 - Seurataan tilannetta normaalia tiiviimmällä aikataululla
 - Valitaan vamman, lajin ja yksilön mukaan oleelliset testit
- Nilkan suorituskyvyn ylläpitäminen
 - **Nilkan alueen ominaisuudet lajin vaatimalle tasolle**
 - Tuen käyttö 6 kk:n asti harjoituksissa ja kilpailuissa/ peleissä

Optimaalinen harjoittelu

- Terveet elämäntavat ja psykologinen joustavuus
- Lajin vaatima suorituskyky riittävällä tasolla
- Harjoituskuorman ja psykologisen valmiuden monitorointi
- Asteittainen paluu täysipainoiseen harjoitteluun ja kilpailuun