

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

Sekundääriprevenio

Testaaminen ja harjoittelun suunnitelmallisuus uusinta vammарiskin minimoimiseksi

PALUU URHEILUUN

(JOUKKUEEN YMPÄRISTÖ)

Harjoittelu

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

Sekundääriprevenio

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

Sekundääriprevenio

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

Terveystekijöiden 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 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 LAJINOMAISEEN 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