



Etsimme koehenkilöitä juoksuvammojen ehkäisy tutkimukseen

Etsimme koehenkilöitä Tampereen Urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin toteuttamaan Terve juoksija -tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, voidaanko tietynlaisella harjoittelulla ehkäistä aloittelevien juoksuharrastajien vammoja sekä parantaa voimaa, tasapainoa ja juoksumekaniikkaa.

Saatatte soveltua tutkimukseen mikäli

- olette 18–55-vuotias
- juoksu on pääliikuntamuotonne
- olette harrastaneet juoksua säännöllisesti (viikoittain) enintään kahden vuoden ajan
- haluatte osallistua UKK-instituutin juoksuharjoitteluryhmään, jossa järjestetään juoksuharjoituksia ohjatusti ja säännöllisesti tutkimuksen (24 viikon) ajan
- teillä ei ole juoksuharjoittelua estäviä perussairauksia
- teillä ei ole ollut tuki- ja liikuntaelimestön vammoja edeltävän kolmen kuukauden aikana.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus käynnistyy syyskuussa 2020 tutkimuksessa tehtävien tutkimusmittausten testaamisella. Näissä mittauksissa arvioidaan tutkimuksessa käytettävien testien sujuvuutta ja toimivuutta pienellä ryhmällä juoksuharrastajia. Tutkimusmittaukset tehdään kahden tutkimuskäynnin aikana UKK-instituutissa (testien tarkempi kuvaus alla).

Varsinainen tutkimus alkaa maaliskuu–huhtikuussa 2021 ja kestää 24 viikkoa (syyskuulle 2021).

Tutkimuskäynnit

Tutkimus sisältää säännöllisiä käyntejä tutkimusmittauksissa ja harjoituksissa UKK-instituutilla. Ensimmäisellä tutkimuskäynnillä osallistujille tehdään tutkimustestit, jotka sisältävät juoksutekniikan analyysin, reiden, lonkan ja nilkan voimamittauksia sekä tasapainomittauksia. Lisäksi osalle tutkittavista tehdään maksimaalinen hapenottokyvyn testi ja sykevälivaihtelun mittauksia levossa sekä testin ja siitä palautumisen aikana. Tutkimustestit toistetaan kaksi kertaa tutkimuksen aikana (yhteensä kolme testikertaa, yhden testikerran kesto on n. kaksi tuntia).

Tutkittavat osallistuvat UKK-instituutin ja Varalan Urheiluopiston järjestämään juoksuharjoitteluryhmään, jonka tavoitteena on parantaa kestävyyttä ja juoksumekaniikkaa. Ennen harjoittelun alkua, osallistujat arvotaan kolmeen ryhmään. Jokainen ryhmä saa erilaisen alkulämmittelyohjelman. Lisäksi ryhmät saavat juoksuharjoitteluohjelman. Osallistujat käyvät ohjatuissa juoksuharjoituksissa UKK-instituutilla kaksi kertaa viikossa tutkimuksen keston ajan (huhtikuusta syyskuuhun, yhteensä 24 viikkoa). Lisäksi tutkittavat saavat koko 24 viikon ajaksi harjoitusohjelman, joka sisältää 1–3 omatoimista harjoitusta viikossa.

Tutkittavien harjoittelua ja terveydentilaa seurataan mobiilisovelluksen ja kyselyiden avulla.

Tutkimuksen hyödyt osallistujalle

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkaa eikä kulukorvauksia. Tutkimuskäynnit ja juoksuharjoitukset ohjelmineen ovat osallistujalle veloittamattomia. Tutkittavat saavat palautteen tutkimustesteistä.

Tutkijat ja tutkimuspaikka

Tutkimuksen vastaavat tutkijat ovat liikuntalääketieteen erikoislääkäri Jari Parkkari (Tampereen Urheilulääkäriasema) ja apulaisprofessori Kati Pasanen (Calgaryn yliopisto ja Tampereen Urheilulääkäriasema). Tutkimusta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Tampereen yliopistollisen sairaalan erityisvastuualueen alueellinen eettinen toimikunta on arvioinut tutkimussuunnitelman ja antanut siitä puoltavan lausunnon.

Tutkimus tehdään UKK-instituutissa (Kaupinpuistonkatu 1, 33501 Tampere).

Mikäli olette kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, pyydämme teitä ottamaan yhteyttä lisätietojen saamiseksi (yhteystiedot alla). Yhteydenotto ei sido teitä mihinkään.

Yhteydenotot puhelimitse (arkipäivisin klo 12–16) tai sähköpostitse:

heidi.jarske@ukkinstituutti.fi

p. 050 569 9668

Vastaavien tutkijoiden yhteystiedot:

Jari Parkkari
liikuntalääketieteen erikoislääkäri, dosentti
p. 03 282 9201
jari.parkkari@ukkinstituutti.fi

Kati Pasanen
apulaisprofessori, fysioterapeutti
kati.pasanen@ukkinstituutti.fi