

## Etsimme aloittelevia juoksuharrastajia koehenkilöiksi juoksututkimukseen

Etsimme osallistujia 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 alkaa maaliskuussa 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. Tutkimustestit toistetaan tutkimuksen lopussa (yhteensä kaksi testikertaa, yhden testikerran kesto on n. kaksi tuntia). Lisäksi osalle tutkittavista tehdään maksimaalinen hapenottokyvyn testi ja sykevälivaihtelun mittauksia levossa sekä testin ja siitä palautumisen aikana.

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

## Tutkijat ja tutkimuspaikka

Tutkimuksen vastaavat tutkijat ovat liikuntalääketieteen erikoislääkäri Jari Parkkari (Tampereen Urheilulääkäriasema) ja apulaisprofessori Kati Pasanen (Calgaryn yliopisto, 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 9–15) p. 050 349 8726 tai sähköpostitse [juoksututkimus@ukkinstituutti.fi](mailto:juoksututkimus@ukkinstituutti.fi)

Vastaavien tutkijoiden yhteystiedot:

Jari Parkkari  
liikuntalääketieteen erikoislääkäri, dosentti  
p. 03 282 9201  
[jari.parkkari@ukkinstituutti.fi](mailto:jari.parkkari@ukkinstituutti.fi)

Kati Pasanen  
apulaisprofessori, fysioterapeutti  
[kati.pasanen@ukkinstituutti.fi](mailto:kati.pasanen@ukkinstituutti.fi)