

Liikuntavammojen ehkäisy edistää liikkumista ja säästää rahaa

Liikuntavammat ovat kotitapaturmien jälkeen suurin vammoja aiheuttava tapaturmaluokka Suomessa. Suomessa sattuu vuosittain noin 420 000 liikuntatapaturmaa. Tämän lisäksi liikunnan harrastajille tulee rasisvammoja. Eniten liikuntavammoja tapahtuu 10–25-vuotiaille.

Liikuntavammat ovat Suomessa yksi aliarvioidimmista kansanterveyden ongelmista. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että liikuntavammoilla on pitkäaikaisseurauksia yksilön toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntavamma voi vähentää liikkumishalukkuutta, aiheuttaa ylipainoa, masennusta sekä elämänlaadun heikkenemistä. Nuorena saatu liikuntavamma lisää selkeästi aikaisen nivelrikon riskiä. Nivelrikon esiintyvyys ja sen hoidosta aiheutuvat kustannukset aikuisväestössä kasvavat rajusti tulevina vuosina, jollei liikuntavammojen lisääntymistä pystytä torjumaan.

Liikuntavammoja voidaan ennaltaehkäistä

Esimerkiksi lasten jalkapallossa oikeanlaisella alkulämmittelyllä voitiin vähentää 32 % ilman kontaktia sattuneista äkillisistä vammoista. Vastaavia tuloksia on saatu aikuisilla ja nuorilla sekä eri lajien urheilijoilla.

Lasten jalkapallovammoja voidaan ehkäistä

TERVE FUTAAJA - TUTKIMUKSEN TULOKSIA

20 viikon harjoittelujakso

92 suomalaista juniorijoukkuetta
1403 pelaajaa (9–14 v.)

Joukkueet arvottiin harjoittelu- tai kontrolliryhmään.

Harjoitteluryhmä teki hermolihasjärjestelmää aktivoivaa lämmittelyä 2–3 kertaa viikossa.

Kontrolliryhmä jatkoi harjoittelua normaalisti.

Vammat sekä harjoittelu- ja pelitunnit kerättiin.

Harjoitteluryhmässä **32 %** vähemmän ilman kontaktia sattuneita äkillisiä alaraajavammoja kontrolliryhmään verrattuna.

LISÄKSI HARJOITTELURYHMÄSSÄ **34 %** vähemmän ilman kontaktia syntyneitä nivel- ja nivelsidevammoja.

37 % vähemmän nilkkavammoja.

Hilka ym. Neuromuscular training warm-up prevents acute non-contact lower extremity injuries in children's soccer. A cluster randomized controlled trial. OJSM 2021.

terveurheilija®

Vammojen ehkäisy tuo huomattavia säästöjä

Vammoja ehkäisevän alkulämmittelyn käyttöönotto jalkapalloa harrastavilla lapsilla Sveitsin kokoisessa maassa vähentäisi 2 500 hoidettavaa vammaa ja 1,3 miljoonaa euroa joka vuosi.



Liikuntavammoja tehokkaasti ehkäisevät harjoitteet voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti ilman kalliita apuvälineitä. Jo 15 minuutin aktivoiva alkulämmittely kaksi kertaa viikossa puolittaa liikuntavamman riskin. Samat vammojen ehkäisyn periaatteet toimivat eri ikäisille ja tasoille liikkujille yli lajirajojen.

Liikuntavammojen vähentäminen vaatii tasokasta tieteellistä tutkimusta sekä tutkimustiedon laaja-alaista jalkautusta urheiluseuroihin ja oppilaitoksiin, jotka tavoittavat suuren osan lapsista ja nuorista. Vammoja ehkäisevän tiedon saattaminen koko väestön käyttöön edellyttää riittäviä resursseja sekä laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. UKK-instituutissa toimiva Tampereen Urheilulääkäriasema koordinoi liikuntavammojen valtakunnallista ehkäisyohjelmaa (www.terveurheilija.fi).

Lisätietoja

Mari Leppänen, terveystieteiden tohtori, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti
mari.leppanen@ukkinstituutti.fi

Lähteitä

Hilka M, Leppänen M, Vasankari T, Aaltonen S, Kannus P, Parkkari J, Steffen K, Kujala UM, Konttinen N, Räisänen A, Pasanen K. Neuromuscular training warm-up prevents acute non-contact lower extremity injuries in children's soccer. A cluster randomized controlled trial. *OJSM* 2021. doi: [org/10.1177/23259671211005769](https://doi.org/10.1177/23259671211005769)

Haikonen, Doupi, Honkala, October, Nipuli, Lounamaa. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. THL työpäpaperi 45/2017.

Rössler ym. A Multinational Cluster Randomised Controlled Trial to Assess the Efficacy of '11+ Kids': A Warm-Up Programme to Prevent Injuries in Children's Football. *Sports Medicine* 2017. doi: [10.1007/s40279-017-0834-8](https://doi.org/10.1007/s40279-017-0834-8)

Rössler ym. Comparison of the '11+ Kids' injury prevention programme and a regular warmup in children's football (soccer): a cost effectiveness analysis. *Br J Sports Med* 2018. doi: [10.1136/bjsports-2018-099395](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099395)

Whittaker JL, Toomey CM, Nettel-Aguirre A, et al. Health-related Outcomes after a Youth Sport-related Knee Injury. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(2):255-263.

Whittaker JL, Toomey CM, Woodhouse LJ, Jaremko JL, Nettel-Aguirre A, Emery CA. Association between MRI-defined osteoarthritis, pain, function and strength 3-10 years following knee joint injury in youth sport. *Br J Sports Med.* 2018;52(14):934-939.