

Terve juoksija -tutkimus: Juoksuvammoja voidaan ehkäistä



Terve juoksija -tutkimus

Tutkimuksessa selvitettiin

- a) lonkan ja keskivartalon ja
- b) nilkan ja jalkaterän seudun voima- ja liikehallintaharjoitusohjelmien tehoa aloittelevien juoksijoiden vammojen ehkäisyssä.



Verrokkiryhmän harjoittelu sisälsi venyttelyä.

Tutkimukseen osallistui 325 tervettä 18–55-vuotiasta aloittelevaa juoksun harrastajaa.

Keskeiset tulokset

Lonkan ja keskivartalon harjoitusryhmällä

- kaikkien rasitusvammojen esiintyvyys oli **39 % alhaisempi**
- ja merkittävää haittaa aiheuttavien rasitusvammojen esiintyvyys **52 % venyttelyryhmää alhaisempi.**

Nilkan ja jalkaterän harjoitusohjelma ei ollut tehokas ehkäisemään vammoja venyttelyyn verrattuna.

Johtopäätökset



Aloittelevien juoksun harrastajien vammoja voidaan tehokkaasti ehkäistä **lonkkaa ja keskivartaloa vahvistavalla harjoitusohjelmalla.**

Voima- ja liikehallintaharjoittelu on juoksijoiden vammojen ehkäisykeinona **venyttelyä huomattavasti tehokkaampi.**

Testaa
harjoitusohjelmaa:



Leppänen ym. Hip and core exercise programme prevents running-related overuse injuries in adult novice recreational runners: a three-arm randomised controlled trial (Run RCT) 2024.