Lasten ja nuorten liikuntavammat eri ympäristöissä

LIITU 2025 webinaari 18.9.2025

Kerttu Toivo, LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Tampereen urheilulääkäriasema, UKK-instituutti

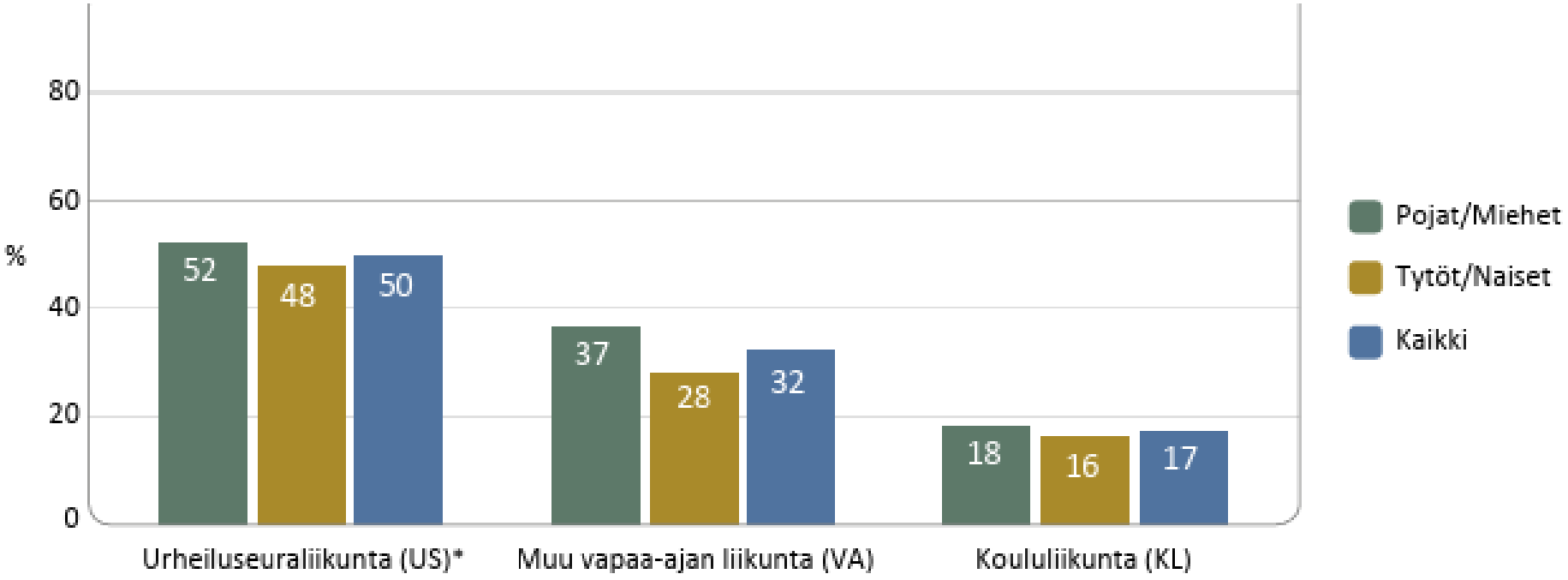
7
11
18

Liikuntavammat koululiikunnassa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa

- Kyselytutkimus
- Vastaajia 21 619
- 11-, 13-, 15-v peruskoululaiset ja 16-20 v 2. asteen opiskelijat
- Onko sinulle sattunut viimeksi kuluneen VUODEN aikana tapaturma tai vamma URHEILUSEURALIIKUNNAN yhteydessä?
- Missä URHEILU- TAI LIIKUNTALAJEISSA Sinun vammasi tai tapaturmasi sattuivat?
- Vastaavasti **vapaa-ajan liikunnassa** ja **koulu/opiskelijaliikunnassa**

Liikuntavammojen yleisyys eri toimintaympäristöissä

Liikuntavammat eri ympäristöissä



Kuvio 58. *Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus sukupuolittain kolmessa eri liikuntaympäristössä (%). Vastaajien n sukupuolittain pojat/miehet, tytöt/naiset, kaikki: US = 2 431, 2 846, 5 358, VA = 4 181, 5 158, 9 549, KL = 4 136, 5 118, 9 462. * Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista.*

Missä lajeissa loukkaantumisia sattui?

Taulukko 17. *Urheiluseuroissa liikuntavamman raportoineiden osuus* harrastajamäärään suhteutettuna eri lajeissa.*

Pojat/miehet		Tytöt/naiset	
Laji	%-osuus harrastajista	Laji	%-osuus harrastajista
1. Jääkiekko	39,1	1. Pesäpallo	48,3
2. Pesäpallo	35,8	2. Jalkapallo	45,4
3. Jalkapallo	33,0	3. Koripallo	44,0

*%-osuus laskettu niistä, jotka ilmoittivat harrastavansa lajia urheiluseurassa ensimmäisenä, toisena tai kolmantena lajinaan. Vain lajit, joissa vähintään 50 harrastajaa on huomioitu.

Taulukko 18. *Vapaa-ajan liikunnassa ja koulu-/opiskeluliikunnassa loukkaantuneiden osuus* lajeittain.*

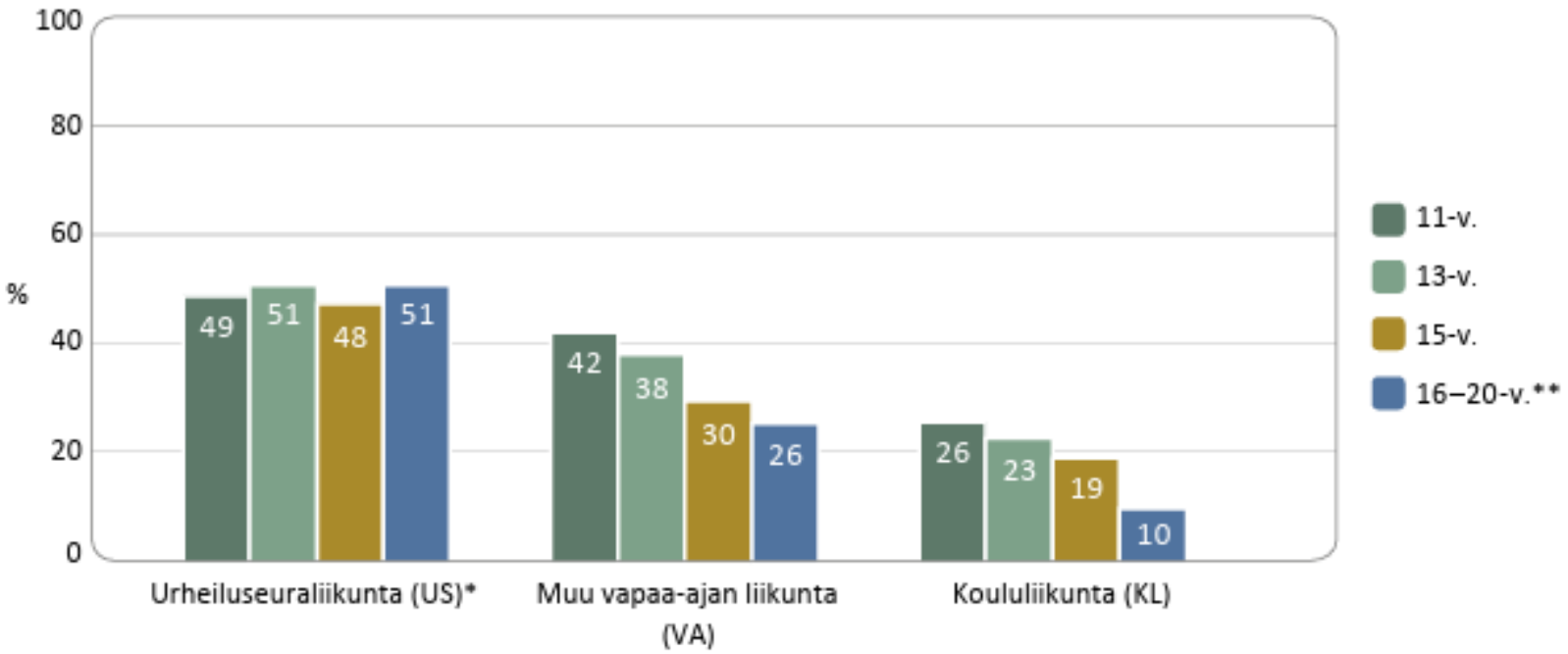
Vapaa-ajan liikuntavammat				Koulu-/opiskeluliikuntavammat			
Pojat/miehet		Tytöt/naiset		Pojat/miehet		Tytöt/naiset	
Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista	Laji	%-osuus vastaajista
1. Jalkapallo	23,2	1. Jalkapallo	9,5	1. Jalkapallo	23,8	1. Jalkapallo	14,2
2. Pyöräily	8,0	2. Ratsastus	7,6	2. Koripallo	9,2	2. Koripallo	11,7
3. Jääkiekko	7,5	3. Pyöräily	6,1	3. Salibandy	9,0	3. Hiihto	6,6

*%-osuus laskettu kysymykseen vastanneista

Lähes 40% kokee vähintään yhden vamman vuoden aikana

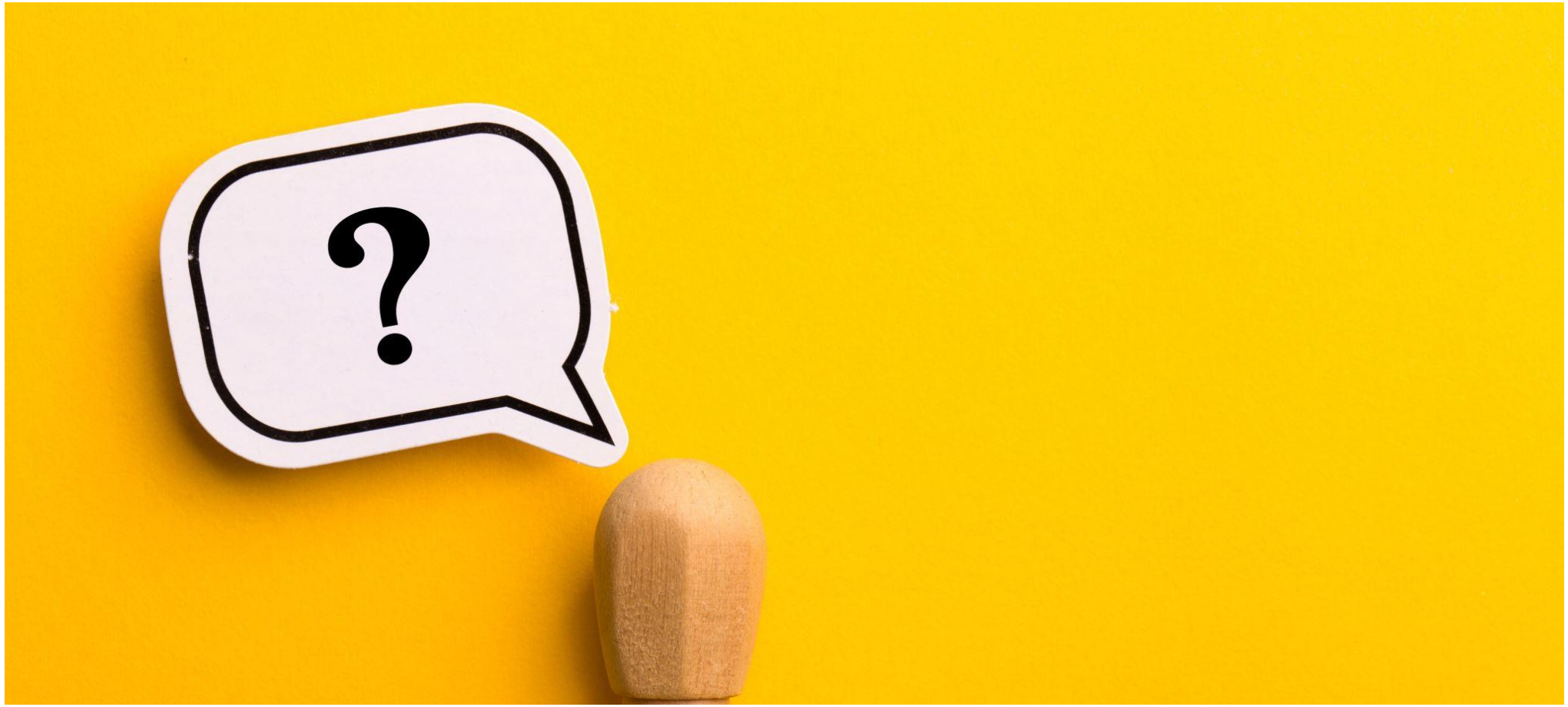
–esiintyvyys kasvaa liikunta-aktiivisuuden noustessa

Ikäluokkien väliset erot



Kuvio 59. *Edeltävän vuoden aikana liikuntavamman raportoineiden osuus ikäryhmittäin kolmessa eri liikunta-ympäristössä (%). Vastaajien n ikäryhmittäin 11-v., 13-v., 15-v., 16–20-v.: US = 1 581, 1 275, 780, 1 722, VA = 1 991, 1 943, 1 540, 4 075, KL = 1948, 1 933, 1 496, 4 085. *Urheiluseuraliikunnassa %-osuus laskettiin urheiluseurassa harrastavista nuorista, muussa vapaa-ajan liikunnassa ja koululiikunnassa kaikista vastanneista. **lukiolaiset.*

Miksi liikuntavammoja tulee ehkäistä?



Liikuntavammojen mahdollisia seurauksia

Välittömiä seurauksia

Kipu

Poissaolo liikunnasta/urheilusta

Poissaolo opinnoista/töistä

Hoitokustannukset

Pitkäaikaisempia seurauksia

Harrastuksen lopettaminen

Psykologiset haitat

Toimintakyvyn rajoitteet

Vähentynyt liikkuminen ja siihen liittyvät seuraukset

Ylipaino

Varhainen nivelrikko

Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyn suositukset

Physical activity-related injuries prevention in adolescents

PARIPRE

Tampereen urheilulääkäriasema

terveurheilija

UKK-instituutti

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ÖSTERSUND
Scandi
lillebil

Suositukset lasten ja nuorten
liikuntavammojen ehkäisyyn
Harjoittelu
Säännöt
Suoja-
varusteet
Kuormitus
Ympäristö
Kuntoutus
PERHEET JA NUORET ● OPETTAJAT JA KOULUT ●
VALMENTAJAT JA URHEILUSEURAT ● PÄÄTTÄJÄT
UKK-instituutti
terveurheilija
PARIPRE
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vammoja ehkäisevä harjoittelu toimii –kunhan siihen sitoudutaan!

Terve Futaaja lämmittelyohjelma (15–20 min)

Jokainen lämmittelykerta sisältää yleislämmittelyn (1.), lihasvoimaosion lonkalle, keskivartalolle ja jaloille (2, 3, 5), tasapainoharjoitteen (4) sekä nopeus- ja jarrutusosion (6, 7). Jokaisesta harjoitteesta on useampi variaatio. Valitse sopiva harjoite urheilijan taitojen ja esimerkiksi käytettävän tilan mukaan.

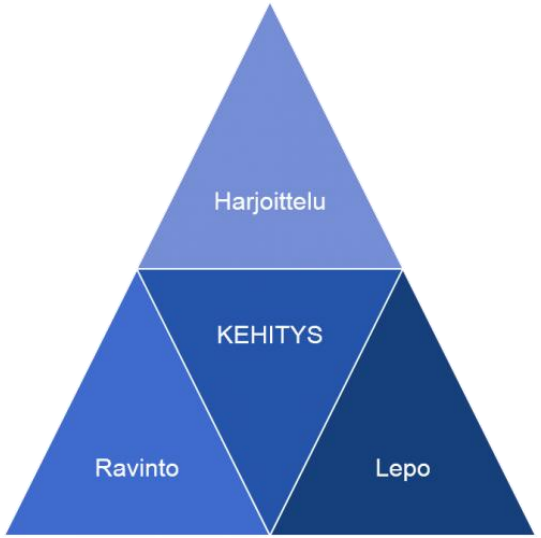
Harjoitteet	Esimerkkejä
1) Yleislämmittely 5–15 m matka edestakaisin tai 10–20 toistoa paikallaan, 2–4 sarjaa - Ensin hölkkä eteenpäin ja suunnanmuutostekniikka - Sitten valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Hölkkä & takaperin sik-sak b. Haarahyppelyt eri tavoin etu- ja takaperin tai sivuttain c. Vuorohyppely etu- ja takaperin tai sivuttain	1.a. Hölkkä & takaperin sik-sak
2) Lonkan lihasten aktivointi 6–10 toistoa tai 3–6 m matka edestakaisin, 2–4 sarjaa. Laita kuminauha jalkojen ympärille, polven alapuolelle tai niikkojen yläpuolelle. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Kyykky & varpaille nousu b. Kyykkyhyppy c. Monster-kävely eteen-taakse tai sivuttain	2.b. Kyykkyhyppy
3) Lankku 4–6 hidasta toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Siltanosto tai hoover b. Kylkinostot tai sivulankku c. Etunojassa jalan nosto tai punnerrus ja jalan nosto	3.b. Sivulankku
4) Yhden jalan tasapaino 4–6 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Palllon kanssa tai ilman. - Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Vaaka tai flamingo b. Pallon palautus c. Pallon heitto parille tai pallon vieritys	4.c. Pallon heitto parille
5) Askelkyykyt tai yhden jalan kyykyt 6–8 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Askelkyykky paikallaan tai yhden jalan kyykky b. Etenevä askelkyykky (eteen- ja taaksepäin) c. 3D-askelkyykky tai askelkyykky sivulle	5.b. Etenevä askelkyykky
6) Hypyt 10–20 toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Hyppelyt eteen-taakse tai sivuhyppelyt b. Luisteluloikka c. 3D-loikka	6.a. Sivuhyppelyt
7) Juoksukiihdytys 15–20 m, 2–4 kierrosta. Juoksukiihdytys eteenpäin hallitulla jarrutuksella. Kävely takaisin lähtöpisteeseen.	7. Juoksukiihdytys

Yhteensä Terve Futaaja lämmittelyssä on 40 harjoitetta.
Katso kaikki harjoitteet Terve urheilijan YouTube-kanavalta.

terveurheilija

- yleislämmittely, voima, tasapaino, ketteryys
- 2-3 x viikossa 15-20 min kerrallaan
- Jalkapallo 9-14 v 33% vähemmän ilman kontaktia tapahtuneita äkillisiä alaraajavammoja
- Salibandy 66% vähemmän alaraajavammoja

Vammoja ehkäisevä harjoittelu parantaa myös kuntoa ja suorituskykyä!



www.terveurheilija.fi

Perheet ja nuoret

Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojavarusteita
- Aloita maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat

UKK-instituutti terveurheilija PARIPRE Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Opettajat ja koulut

Suositukset lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Liikunnan turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kouluissa

1 Aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia jo alakoulussa

- viikoittain
- 15 min kerrallaan
- monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa

2 Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa

- säännöt
- varusteet
- vammoja ehkäisevät toimet

UKK-instituutti terveurheilija PARIPRE Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Kuva: Microsoft kuvapankki

Tukea käytännön työhön

Tampereen urheilulääkäriasema terveurheilija® UKK-instituutti

Terve urheilija –ohjelma

”Tutkittu tieto valmennuksen tueksi”

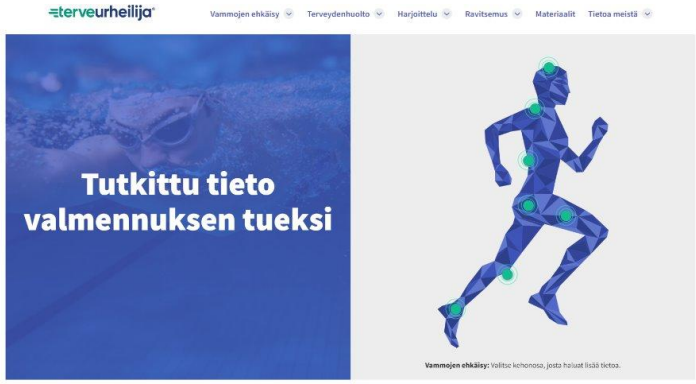
Tampereen urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin koordinoima ohjelma

Tarjoaa tutkittua tietoa urheilijan terveydestä ja vammoja ehkäisevästä harjoittelusta

Verkkosivut ja sosiaalinen media

Materiaalit vapaasti käytettävissä

- Verkkosivut – terveurheilija.fi
- Somekanavat – @terveurheilija
  - Instagram
  - YouTube
  - Facebook
- Sovellus
  - Get Set



terveurheilija

Terve urheilija

475 julkaisua **17,6 t.** seuraajaa **286** seurannassa

Yhteisö
Tutkittua tietoa urheilijan terveydestä, vammojen ehkäisystä ja ravitsemuksesta.
Terve urheilija® on @ukkinstituutti... lisää

5 Juoksu ja olkapääkontakti

Terveurheilija
2,62 t. tilaajaa

4 Jaa Lataa

Kiitos!

terveurheilija.fi
taula.fi