

# KUULUVATKO LOUKKAANTUMISET LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN?



Kuva: JYUJINKA RISSANEN

**SANNA PALOMÄKI**

**P**aljon liikkuvat lapset tuntevat itsensä terveemmiksi kuin vähemmän liikkuvat. Esimerkiksi viimeisimmän LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan liikuntasuosituksen täyttävät lapset ja nuoret kokevat harvemmin erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsakipuja, niska- ja hartiakipuja, ärtyneisyyttä tai nukahtamisvaikeuksia kuin vähän liikkuvat. Lisäksi urheiluseuroissa liikkuvat lapset ja nuoret arvioivat terveytensä yli kaksi kertaa useammin erittäin hyväksi kuin seuratoimintaan osallistumattomat.

Liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovat kiistattomia, mutta erityisesti lasten ja nuorten kohdalla on syytä tiedostaa myös liikunnan ja urheilun mahdolliset haitat, kuten loukkaantumisista tai ylisituksesta johtuvat vammat. On toki ymmärrettävää, että enemmän liikkuvat kärsivät useammin liikunnassa tapahtuvista loukkaantumisista. Tekeväälle sattuu ja tapahtuu. Huolta herättää se, että liikunnassa loukkaantuneiden lasten ja nuorten määrät ovat kasvaneet viime vuosina. Puolet urheiluseuratoimintaan osallistuvista 11–15-vuotiaista ilmoittaa kokeneensa loukkaantumisen harrastuksensa parissa (LIITU 2019).

Syyt loukkaantumisten lisääntymiseen ovat varmasti moninaiset. Urheiluseuratoimintaan osallistuneiden lasten määrät ovat kasvaneet ja harrastuksen aloittamisikä laskenut. Tällä hetkellä seurassa harrastaminen aloitetaan keskimäärin jo kuusivuotiaana. Lasten ja nuorten kilpaurheilun tavoitteellistuminen, varhainen lajin valinta ja runsas, yksipuolinen harjoittelu voivat lisätä liikuntavammoja.

Tiettyihin urheilulajeihin liittyy erityisiä vammarieskejä. Voimistelijoilla ja painijoilla esiintyy alaselkäongelmia selvästi enemmän kuin urheilua harrastamattomilla lapsilla. Myös heittolajeissa, painonnostossa, jääkiekossa ja salibandyssä nuorten selkä on kovilla. Juniorijalkapalloilijoiden tyypillisimpiä vaivoja ovat nilkan nyrjähdykset, nivelsidevammat sekä kantapää- ja polvikivut. Jokaisessa 10–14-vuotiaiden jalkapallojoukkueessa kolme pelaajaa kahdestakymmenestä kärsii rasitusvammoista. Tulos on hälyttävä ja asia koskettaa monia, sillä jalkapallo on suosituin urheiluseurassa harrastettu laji tässä ikäryhmässä.

Vammat haittaavat lapsen liikkumista ja voivat johtaa pahimmillaan harrastuksen lopettamiseen. Osa lasten ja nuorten vaivoista, esimerkiksi pitkittynyt selkäkipu ennustaa oireilua myös aikuisuudessa. Täysin riskitöntä ja turvallista urheilua – tai elämää – ei ole, mutta varmasti jotakin voidaan tehdä.

Avainasemassa vammojen ennaltaehkäisyssä ovat valmentajat ja vanhemmat. Heille tulee tarjota tietoa ja koulutusta asiassa. Harjoittelussa on huomioitava niin monipuolisuus kuin lapsen kehitys ja turvallisuustekijät. Vähintään yhtä tärkeää on palautuminen, unesta huolehtiminen ja riittävä ravitsemus. Lapsen kuunteleminen ja maltti jäädä tarvittaessa pois harjoituksista ovat myös tärkeitä ennaltaehkäisykeinoja. Lupaavalta vaikuttaa se, että osa seuroista tekee yhteistyötä fysioterapeuttien kanssa, jotka ohjaavat nuorille urheilijoille kehonhallinta- ja tukiharjoittelua ja voivat auttaa alkavien rasitusvammojen tunnistamisessa. Tervettä loppuvuotta kaikille nuorille ja vähän vanhemmillekin liikkujille!

**sanna.h.palomaki@jyu.fi**

## Liikunta &Tiede 5/2019

### Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura  
Mannerheimintie 15 b B  
00260 Helsinki

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

internet: www.lts.fi

### Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)

Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

### Toimituskunta:

Päivi Berg

Arto Hautala

Ilkka Heinonen

Terhi Huovinen

Mikko Julin

Markku Ojanen

Eila Ruuskanen-Himma

Timo Ståhl

### Kannen kuva:

Antero Aaltonen

*”Oskari Jacobsson voitti Keravan Keinukallion porrasjuoksun syyskuun lopussa 2019.”*

### Ulkoasu: Leijart

### Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös

Liikunnan ja Terveystiedon

opettajat ry:n jäsenetulehti.

### Paino:

Forssa Print 2019

### Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-artikkeleissa käsiteltyihin aiheisiin, ellei kuviin artikkelissa erityisesti viitata.*

56. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

