’Kuinka kasetti kestää’ vammojen kuntoutuksen ja hoidon
- Lääkärin näkemyksiä

Heidi Haapasalo

LT, erikoislääkäri liikuntalääketiede, ortopedia & traumatologia

TERVE URHEILIJA®

Terve Urheilija - iltaseminaari 22.4.2015

Erilaisia ihmistyyppejä

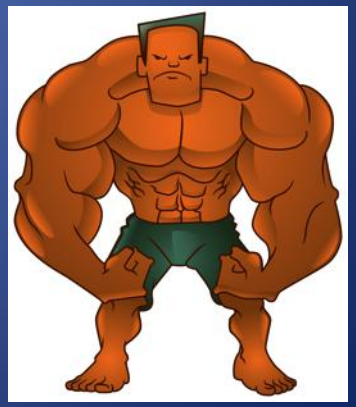
- Kriisitilanteen käsittely
- Luottamus
  - itseen
  - hoitaviin henkilöihin
  - valmentajiin
- Ohjeiden noudattaminen
- Rehellisyys – ’urheilijan vastuu’
  - itselle
  - muille

Ideaalihoidettava / valmennettava

- Noudattaa annettuja ohjeita
- Kommunikoi avoimesti tuntemuksista
  - oppii samalla itse
- Ottaa herkästi yhteyttä ongelmatilanteissa
- Ei pelkää
- Positiivinen asenne
- Itsetunto ei ole pelkän urheilun varassa

’Kieltäjät’ / ’Kovat jätkät’

- ’Ei koske mua’
- ’Reenataan niin perkeleesti – ja aina kovaa’
- ’Ei tunnu missään’
- ’Venyttely on akkojen hommaa’
- Suhtautuu korvaavaan harjoitteluun / tukiharjoitteluun naureskellen tai ’se on tylsää’
- Valmentajat on turhia
- Muu elämä rempallaan
  - Uni, ravinto, palautuminen



’Kieltäjät’ / ’Kovat jätkät’

- Hoitaminen mahdotonta….. ellei tule asennemuutosta
- Vamma paljastaa todellisen motivaation

’Kieltäjät’ / ’Kovat jätkät’

- Lahjakas / menestyväkin urheilija voi olla lievässä mielessä tällainen
- Vammojen diagnosointi viivästyy
- Toistuvia vammoja
- Vamman syy on jossakin muussa kuin omassa tekemisessä
- Etsivät nopeaa parannuskeinoa

’Ylitarkkailijat’

- ’Valittavat’ jokaisesta tuntemuksesta
- Hakevat vaivoilla huomiota
- Epävarmoja itsestään / tuntemuksistaan
- Herkkiä, haavoittuvia
- Matala kipukynnys
- Välttelevät kovia treenejä

’Ylitarkkailijat’

- Vaikeita hoitaa / kuntouttaa
  - Mikä on ’tervettä’ kipua
- Hoitavan tahon / valmentajan turhautuminen

- Vamma on ’hyväksyttävä’ syy lopettaa

’Huijarit’ / ’Hikipinkoilijat’

- Pää ei kestä treenitaukoja
  - Huonoja lepopäivänpitäjiä
  - Ylitunnollisia ylikuntoon ajautujia
- Kuuntelevat ohjeet, vaativat niitä, mutteivät noudata
- Kova treenimotivaatio
- Menestyshakuisuus / sijoitustavoitteet
- Syömisongelmat muistettava

’Huijarit’ / ’Hikipinkoilijat’

- Vaikeita auttaa / hoitaa
- Eivät ole avoimia tuntemuksistaan / tekemisistään
  - Valmentajalle / hoitaville tahoille raportoidaan vain osa treeneistä
  - Tekevät korvaavaa treeniä tuplamäärän
  - Kokeilevat ’joko kestäisi’
- Lyövät joskus vuosikausia päätä seinään
  - Pieni ’relaaminen’ ei tekisi pahaa…

Lapset

- Eivät feikkaa
- Ovat joko kipeitä tai terveitä
- Lähtevät itse liikkeelle
  - Ylivarovaisuutta ei tarvita
- Eivät murehdi, jos aikuiset eivät ala murehtia
- Eivät aina tunnista mistä kipu tulee / on tullut

Teini-ikäiset

- Oman motivaation rakentaminen
- Oman kehon tuntemuksen opettaminen
- Vamman aikana voidaan kehittää paljon muita tärkeitä ominaisuuksia
- Tarvitsevat paljon kannustusta ja ohjausta korvaavan harjoittelun ja kuntoutuksen kanssa
  - Valmentajan rooli erittäin tärkeä
- Hankala vamma riski lopettaa urheiluharrastus
  - vammasta haetaan ’luvallinen’ syy lopettaa

Huippu-urheilijat

- Oman kehon tuntemus tärkeätä
  - Henkilöt joiden kanssa käydä vuoropuhelua
- Matalan kynnyksen kontaktit / verkostot
  - Urheilijan henkistä energiaa ei kannata kuluttaa ratkaisujen pohtimiseen
- ’Tervejärkiset’ ihmiset ja asiantuntijat ympärille
  - ’poppamiehiä’ ja hyödyntavoittelijoita riittää
- Riippuu persoonasta kuinka paljon ulkopuolista apua kuntoutumisprosessissa tarvitsee
  - Joku seuraamassa / kontrolloimassa paranemisprosessia kohti täysipainoista harjoittelua ja kilpailemista

- Ylidiagnostiikan sudenkuopat

Miten auttaa?

- Jokaista urheilijaa tulisi optimitilanteessa pystyä käsittelemään yksilönä
- Hoitava lääkäri / fysioterapeutti usein tuntee potilaan persoonan / aiemman historian huonosti
  - Terveysasioiden keskittäminen
  - Terveyskansio
- Valmentajan / muiden tukihenkilöiden mukanaolo selviämisessä ratkaisevan tärkeätä
  - Ongelmia lähestyttävä eri tavalla riippuen persoonasta

Positiivisen kautta

Selvät ohjeet

- Eri ’ihmistyypit’ tarvitsevat erilaisen argumentoinnin, motivoinnin, ohjaamisen
- Urheilijan ei pitäisi jäädä yksin
- Hoitavien tahojen yhteistyö / potilaan luottamus ja sitoutuminen hoitoon
  - Ristiriitainen informaatio syö energiaa
  - Samaan lopputulokseen voi olla monta reittiä, mutta poukkoilu on huonoin vaihtoehto
- Pitkässä kuntoutumisessa realistisia, riittävän pieniä osatavoitteita