

URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY: SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS JA META-ANALYYSI SATUNNAISTETUISTA KONTROLLOIDUISTA TUTKIMUKSISTA

Leppänen Mari¹, Aaltonen Sari², Parkkari Jari¹, Heinonen Ari², Kujala Urho M² 1 Tampereen Urheilulääkäriasema | 2 Jyväskylän yliopisto

TUTKIMUKSEN TAUSTA

Tutkimukset urheiluvammojen ennaltaehkäisystä ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosien aikana. Tämän meta-analyysin tarkoituksena on tehdä yhteenvetoa urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn tähtäävien interventioiden vaikutuksesta vammariskiin.

MENETELMÄT

Systemaattinen kirjallisuushaku tehtiin käyttämällä seuraavia tietokantoja: *PubMed*, *MEDLINE*, *SPORTDiscus*, *the Cochrane Central Register of Controlled Trials*, *CINAHL*, *PEDro* ja *Web of Science*. Löydettyjen artikkelien sekä olennaisten katsausartikkelien lähdeviitteet tarkastettiin käsihaulla. Sisäänottokriteerit täyttävien tutkimusten tuli tutkia jonkin ennaltaehkäisevän intervention vaikutusta urheiluvammariskiin, olla satunnaistettuja/kvasi-satunnaistettuja ja kontrolloituja tutkimuksia, ja olla julkaistu vertaisarvioidussa lehdessä. Tutkimuksissa päälopputulospuuttajana tuli olla urheiluvammojen tai vammautuneiden urheilijoiden lukumäärä.

TULOKSET

Systemaattinen kirjallisuushaku tuotti yhteensä 5580 hakutulosta, joista 68 tutkimusartikkelia täytti sisäänottokriteerit. Meta-analyysiin otettiin 60 tutkimusta. Tuki-/iskua vaimentavat pohjalliset (OR 0.51, 95%CI 0.32–0.81), ulkoiset niveltuet (OR 0.40, 95%CI 0.30–0.53) ja harjoitusohjelmat (OR 0.55, 95%CI 0.46–0.66) olivat tehokkaita ennaltaehkäisemään urheiluvammoja. Venyttely (OR 0.92, 95%CI 0.80–1.06), modifioidut jalkineet (OR 1.23, 95%CI 0.81–1.87) ja ennaltaehkäisevät videot (OR 0.86, 95%CI 0.44 to 1.68) eivät vaikuttaneet vammariskiin.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä meta-analyysi osoitti, että urheiluvammoja voidaan ainakin jossain määrin ennaltaehkäistä käyttämällä vamma- ja lajispesifejä menetelmiä. Meta-analyysin ongelmia olivat yksittäisten tutkimusten metodologiset heikkoudet, tutkimustulosten heikko yleistettävyys ja tutkimusten heterogeeniset tutkimusasetelmat. Tulevissa tutkimuksissa ennaltaehkäisevien harjoitusohjelmien vaikutusmekanismit ja hyödyllisimmät, vammoja ehkäisevät harjoitusmenetelmät tulisi pyrkiä selvittämään.



 **UKK-instituutti**
Tampereen Urheilulääkäriasema

