

Lasten jalkapallovammoja voidaan ehkäistä

TERVE FUTAAJA -
TUTKIMUKSEN
TULOKSIA



92 suomalaista juniorijoukkuetta
1403 pelaajaa (9–14 v.)

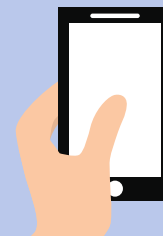
Joukkueet arvottiin harjoittelu-
tai kontrolliryhmään.



20 viikon harjoittelujakso

Harjoitteluryhmä teki
hermolihajärjestelmää
aktivoivaa lämmittelyä
2–3 kertaa viikossa.

Kontrolliryhmä
jatko
harjoittelua
normaalisti.



Vammat sekä harjoittelu- ja pelitunnit kerättiin.

Harjoitteluryhmässä **32 %** vähemmän ilman
kontaktia sattuneita äkillisiä alaraajavammoja
kontrolliryhmään verrattuna.



LISÄKSI HARJOITTELUYRYHMÄSSÄ

34 %

vähemmän ilman kontaktia syntyneitä
nivel- ja
nivelsidevammoja.

37 %

nilkkavammoja.



Hilka ym. Neuromuscular training warm-up prevents acute non-contact lower extremity injuries in children's soccer. A cluster randomized controlled trial. OJSM 2021.

terveurheilija®