



REETTA PELTONEN
LT, erikoistuva lääkäri, tutkija
HUS, Syöpäkeskus

KIRJALLISUUTTA

- 1 Ishoi L, Krommes K, Husted RS ym. Diagnosis, prevention and treatment of common lower extremity muscle injuries in sport – grading the evidence: a statement paper commissioned by the Danish Society of Sports Physical Therapy (DSSF). Br J Sports Med 2020;54:528–37.
- 2 Van Gent RN, Siem D, van Middelkoop M ym. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. Br J Sports Med 2007 Aug;41:469–80; discussion 480.
- 3 Flores DV, Mejía Gómez C, Estrada-Castrillón M ym. MR imaging of muscle trauma: anatomy, biomechanics, pathophysiology, and imaging appearance. Radiographics Jan-Feb 2018;38:124–48.
- 4 Maffulli N, Oliva F, Frizziero A ym. ISMuLT Guidelines for muscle injuries. Muscles Ligaments Tendons J 2013;3:241–9.
- 5 Lempainen L, Kosola J. Eturaiden urheiluvammat. Suom Lääkäril 2021;76:1236–40.
- 6 Lempainen L, Kohtala K, Mäkelä K, Kosola J. Takaraiden vammat. Suom Lääkäril 2021;76:1241–46.
- 7 Kallio T. Urheilijan tyypillisimmät polvivammat ja niiden hoito. Suom Lääkäril 2021;76:1231–35.
- 8 Alanen J, Kallio T. Urheilijan tyypilliset nilkkavammat. Suom Lääkäril 2021;76:1225–30.

SIDONNAISUUKSET

Reetta Peltonen: Ei sidonnaisuuksia.

Lepoa, liikettä vai leikkaus?

Muutama vuosi sitten innostuin polkujuoksuista. Laji on houkutteleva, koska kyseessä ei ole pelkästään kestävyysjuoksu, vaan vauhdinpito kivikkoisilla ja juurakkoisilla metsäpoluilla vaatii monipuolisesti hyvää kuntoa, silmien ja jalkojen saumatonta yhteistyötä sekä kykyä nopeisiin rytmivaihdoksiin. Harrastajamäärä on jatkuvasti lisääntynyt, sillä kuka tahansa kuntotanssista riippumatta voi lähteä hölkkäämään poluille omaan tahtiin luonnon rauhassa, ja toisaalta kilpailut mahdollistavat halukkaille omien rajojen testaamisen.

Polkujuoksuun liittyy kuitenkin erilaisten alaraajavammojen ja tapaturmien riski. Kiihdytykset, hypyt ja nopeat liikkeet epätasaisella alustalla ovat tyypillisiä altistavia tekijöitä (1). Kilpailusuoritukset ovat yleensä pitkäkestoisia, mikä lisää rasitusvammojen määrää. Laji on myös nostanut mukaan paljon keski-ikäisiä kuntoilijoita, ja korkeampi ikä suurentaa osaltaan vammariskiä (2).

Polkujuoksun lisäksi jalkavammat ovat yleisiä monissa muissakin lajeissa, kuten palloleissa, yleisurheilussa ja alppiihhdossa. Esimerkiksi jalkapallossa noin kolmasosa kaikista vammoista on alaraajojen lihasvammoja (1).

Urheileminen on monille tietynlainen henkireikä kiireisen elämän oravanpyörässä. Säännöllinen fyysinen rasitus edesauttaa jaksamista arjessa, helpottaa nukkumista ja parantaa voimaa kokonaisvaltaisesti. Tätä taustaa vasten erilaiset rasitusvammat ja loukkaantumiset tarkoittavat monelle paljon muutakin, kuin pelkästään taukoa omasta lajista ja kunnon väliaikaisista rapautumisista. Ammattiurheilijoilla tilanne on vielä astetta haastavampi, sillä hyvässä kunnossa pysyminen ja tapaturmien välttäminen ovat käytännössä elinehto. Erilaisten vammojen nopea diagnostiikka ja oikea hoito ovat ratkaisevan tärkeitä, ja niillä voidaan vaikuttaa vammojen paranemiseen merkittävästi.

Jokaisessa urheilulajissa on omat tyypilliset vammansa, joiden tunnistamisessa ja hoidossa lajin tuntemuksesta on apua. Vammaa arvioitaessa

sen syntymekanismin selvittäminen ja tarkka kliininen tutkimus ovat oleellisia, ja kuvantamisella saadaan usein tärkeää lisätietoa erityisesti hoitolinjaa arvioitaessa. Varsinkin magneettikuvaus on hyödyllinen tutkimus, jota voidaan käyttää monipuolisesti erityyppisissä vammoissa lihasvaurioista rasisitusmurtumiin (3). Suuri osa jalkojen urheiluvammoista voidaan hoitaa konservatiivisesti, mutta potilaan tulee saada tarkat ohjeet harjoitustaukoa ja kuntoutusta koskien. Fysioterapiasta on usein merkittävää hyötyä sekä hoidossa että uusien vammojen ennaltaehkäisyssä (4).

Magneettikuvausta voidaan käyttää monipuolisesti erityyppisissä vammoissa.

Tässä teemanumerossa kokeneet, urheiluvammoja hoitavat kollegat kirjoittavat tyypillisistä reiden (5,6), polven (7) ja nilkan (8) alueen vammoista sekä niiden hoidosta. Vaikka artikkeleissa keskitytäänkin urheilijan vammoihin, vastaavia alaraajan tapaturmia voi sattua myös arkiliikkujille ja urheilusuoritusten ulkopuolella.

Jokaisen lääkärin olisi erikoisalasta riippumatta hyvä hallita tyypillisten alaraajavammojen hoitolinjat, jotta potilas saataisiin ohjattua nopeasti tarpeellisiin tutkimuksiin ja hoitoon. Ilman oikeaa ensilinjan arviota ja paranemisen seurantaan pienestäkin vammasta voi tulla pitkitynyt, kiusallinen vaiva. Nykyajan istumatyön täyteisessä maailmassa on entistä tärkeämpää, että ihmisten motivaatiota liikkuu edistetään kaikin tavoin. Oleellinen osa motivaatiota on liikuntakyky itsessään, ja sitä voidaan ylläpitää urheiluvammoja ennaltaehkäisemällä ja niitä hyvin hoitamalla. ●

► Lue myös: Kevät tuo maratoonarille riskin ylikuormitustilaan, s. 1210