

LIIKUNTAVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY

TURVALLISUUSOHJEET LIIKUNTAVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI

Tiedosta lajeihin liittyvät riskit
Hankin lajin vaatima peruskunto, perustaidot ja tekniikka
Tiedosta, että vammautumisriski moninkertaistuu kontaktitilanteissa ja kilpaillessa
Lämmittele ja verryttele ensin
Suhteuta liikunta omaan kuntoon
Tee säännöllisesti asentotuntoa, keuhonhallintaa ja liiketaitoa kehittävää harjoittelua (esim. 10-20 min alkulämpässä)
Käytä asianmukaisia varusteita ja suojaamia
Tarkistuta terveydentilasi aika-ajoin
Huolehdi vanhat vammasi huolella kuntoon ennen liian kuormittavaa liikuntaa
Noudata lajin sääntöjä ja reilun pelin henkeä
Muista monipuolinen harjoittelua ja ravinto
Muista riittävä lepo ja uni
Vältä dopingaineita
Älä harrasta liikuntaa sairaana tai alkoholin tms. toimintakykyyn vaikuttava ainetta nauttineena

Lähde: Terveysliikunta. toim. Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T. 2. uudistettu painos, Helsinki, Duodecim, 2011. Liikunnanturvallisuus, Jari Parkkari. (muokattu)

Tavoitteet	Keinot
Akuuttien tapaturmien ehkäiseminen	Laitoksen vuorojen liikuntatunneilla joukkualajeissa alkulämmittely ja loppuverryttely
	Aikaisempien/kuntoutuvien vammojen, erityisesti polvet & nilkat, teippaus ennen harjoituksia/pelejä
	Tasapainolauta- / tasapainoharjoittelu
	Liikkuvuusharjoittelu
	Koordinaatioharjoittelu
	Palautumisen huomiointi
	Tarvittava lepo sairauden jälkeen
Ravitsemus ja nesteytys	
Rasitusvammojen ehkäiseminen	Lihastasapainon huomioiminen harjoittelussa
	Progressiivinen harjoittelu (esim. uusi laji)
	Oikeiden liikuntavarusteiden valinta
	Palautumisen huomiointi

Lähteet:

Haikonen K ja J Parkkari J. Liikuntatapaturmat. Teoksessa Haikonen K & Lounamaa A (toim.): Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. THL, Raportti 13/2010. Yliopistopaino: Helsinki.

Parkkari J, Kannus P, Kujala U. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Teoksessa: Jousimaa J. ym (toim.). Lääkärinkäsikirja. 10.p. Duodecim, 2011: 668-675: Helsinki

van Mechelen W, Hlobil H, Kemper H. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. Sports Medicine 14(2); 82-89, 1992.

<https://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/lapset-ja-nuoret/nuoret/liikuntatapaturmat-ja-vammat>

