

Urheilijan terveys

Vain terve urheilija menestyy ja kehittyy. Tärkeä osa uimarin kehitystä on pysyä terveenä.

Normaalien sairastumisten lisäksi harjoitellessa on aina myös mahdollista saada rasitusvamma ja joskus ikävä kyllä sattuu tapaturmiakin. Liian usein hakeudutaan ammattilaisen hoidettavaksi, kun vamma tai ongelma on jo tullut. Pienellä ennakkoinnilla moni takaisku olisi vältettävissä.

Tapaturman sattuessa tai sairauden yllättäessä UITA suosittelee Pihlajalinna Koskiklinikan palveluita.

Pihlajalinnan toimipaikoista löytyvät monipuoliset tutkimus-, toimenpide- ja leikkausmahdollisuudet. Pihlajalinnassa työskentelee muun muassa ortopedian ja traumatologian erikoislääkäreitä, fysiatreja, liikuntalääketieteen asiantuntijoita, urheilufysioterapeutteja, naprapaateja sekä kiropraktikko. He huolehtivat, että saat nopean ja oikean hoidon sekä selkeän kuvan siitä, kuinka hoitosi etenee. Liikunta- ja urheilupsykologin palvelut nopeuttavat kuntoutumisprosessia ja tukevat urheilijan psyykkistä valmentautumista. Ravitsemusterapeuttimme auttaa ravintoon liittyvissä asioissa.

Pääset vastaanotolle jonottamatta varaamalla ajan verkosta www.pihlajalinna.fi tai soittamalla ajanvaraukseen numeroon **010 312 149**.

Tapaturman sattuessa kannattaa etukäteen tehdä vahinkoilmoitus omaan vakuutusyhtiösi. Pihlajalinna Koskiklinikkaan voit tulla kaikkien vakuutusyhtiöiden vakuutuksilla

Jos haluat kysyä neuvoa tai ohjeistusta johonkin ongelmaan tai vaivaan liittyen, niin voit soittaa arkisin klo 8-16 myös Urheiluklinikan puhelimeen 050-5129877, jossa Urheiluklinikan koordinaattori auttaa ohjautumaan oikealle asiantuntijalle.

Ennaltaehkäisy

Liiketaikartoitus

Vammojen ja rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä fysioterapeutin tekemällä kartoituksella voidaan tunnistaa ja ajoissa puuttua mahdollisiin niille altistaviin tekijöihin. Liiketaikartoituksesta voit olla yhteydessä Urheiluklinikan koordinaattori Vesa Linnaan 050-5120977.

Urheilijan terveystarkastus

Tarkastuksessa lääkäri tutkii tuki- ja liikuntaelimestön sekä sydämen mahdolliset terveysriskit. Tarkastuksen tavoitteena on varmistaa, että voit liikkua jatkossakin mahdollisimman terveenä.

Tarkastukseen sisältyy:

- pieni verenkuvat (puna- ja valkosolutasapaino sekä hemoglobiini)
- sydänfilmi (EKG)
- lääkärin antama suullinen ja kirjallinen arvio terveydentilasta sekä jatko-ohjeet

Huippu-urheilijoiden terveystarkastusten yhteydessä voimme hoitaa myös mahdolliset lajiliiton määräämät lisätutkimukset.

Neuvot infekioon sairastuneelle urheilijalle

Rasittavan liikunnan harrastaminen yleisoireita antavan infektion aikana sisältää vaaroja. Tulehdustaudin kulku voi pitkittyä tai aiheuttaa jälkitauteja esim. sydänlihastulehduksen. Tutkimustulokset osoittavat, että virusinfektioissa fyysinen rasitus voi pahentaa sairautta erityisesti sairastumisen alkuvaiheessa.

Pitkällinen vuodelepo ja kevyen liikunnan välttäminen eivät ole sairauden alkupäivien jälkeen perusteltuja. Kun infektion yleisoireet ovat menneet ohi, voi urheilija palata varovaiseen kevyeen aerobiseen harjoitteluun. Kevennetyssä harjoittelussa tulee pysytellä vähintään yhtä kauan, kuin sairauden oireilukin kesti.

Infektion jälkeen harjoittelun tehon tulee voimistua vähitellen, ei äkillisesti. Liikunnan määrää tulee heti vähentää, mikäli sairauden tunne palaa, ilmenee poikkeavaa väsymystä, huimausta tai harjoitteluhaluttomuutta.

Fyysisen rasituksen potentiaaliset vaarat ovat suurimmat infektion alkupäivinä. Ponnisteluja tulee lisätä vasta, kun infektion yleisoireet, kuume, yleinen sairaudentunne ja kiihtynyt leposyke, ovat väistyneet.

Liikuntaa vältettävä, kun

- Infektion yleisoireita
- Kuume
- Poikkeava väsymys
- Kiihtynyt leposyke
- Lievä ylähengitystietulehdus ilman infektion yleisoireita ei estä kevyttä liikuntaa, mutta kilpailutasoiin ponnistuksiin on varminta osallistua vain aivan terveenä.
- Kun oireet ovat voimakkaat tai tauti pitkittyy tai, ota yhteyttä omaan lääkäriisi tai sairaanhoitajaasi.

Liikuntaohjeet infektion yhteydessä

Oire	Ohjeet
Kuume	Täysi lepo
Yleiset oireet, ei kuumetta	Täysi lepo, kunnes oireet hävinneet
Infektion ensimmäiset päivät	Erityisvarovaisuutta noudattaen, korkeintaan hyvin kevyttä aerobista liikuntaa
Nuha, ei muita oireita	Varovaista liikuntaa ensimmäiset kolme vuorokautta. Asteittainen paluu harjoitteluun, jos ei uusia oireita.
Nuha kurkkukipu ja yskä	Seuraa ensin muiden oireiden kehittymistä. Noudata sitten nuhasta annettua ohjetta.
Kurkkukipu, ei muita oireita	Täysi lepo, kunnes oire väistyy
Angiina	antibioottilääkitys ja täysi lepo 7 vuorokauden ajan
Muut hengitysteiden oireet	Lepo 3 vuorokautta
Poskiontelon- tai keuhkoputkentulehdus	Varovainen liikunta oireiden mukaan.
Mononukleossi	Vältä maksimaalista rasitusta kahden kuukauden ajan. Vältä kontaktilajeja sekä painonnostoa kuukauden ajan mahdollisen suurentuneen pernan vuoksi
Keuhkokuume	Täysi lepo