



Rasitusvammat ja hölkkä

Rasitusvammoilta altistavia tekijöitä ovat useimmiten mekaaniset syyt, rakenteelliset poikkeavuudet, lihaskunto, harjoitteluvirheet sekä juoksualusta ja jalkineet. Tavallisimmat rasitusvammat ilmenevät runsaasti harjoittelua ja kuormitusta vaativissa lajeissa tai sellaisissa suorituksissa, joissa samoja liikkeitä tehdään toistuvasti. (Kujala 2005)

Akillesjänteen vieruskudoksen tulehdus on yksi yleisimpiä rasitusvammoja juoksua, kävelyä tai hyppimistä harrastavilla urheilijoilla. Oireena on akillesjänteen seutuun rasituksessa ja myöhemmin myös levossa paikantuva kipu, johon liittyy turvotusta, narinaa ja myöhemmin arkoja paksuuntumia jänteen ympärillä.

Akillesjänneoireiden hoitona on tulehduksen poisto lääkkeillä tai pistoksilla, fysikaalinen hoito sekä jalan rasitusta vähentävät tukipohjalliset, kantapään pehmusteet ja jalkaterän asentoa korjaavat ortoosit. Lepotauon on oltava riittävän pitkä hyvien hoitotuloksien saavuttamiseksi.

Lihassaitio-oireyhtymä on vammaan tai rasitukseen liittyvä lihaksen kiputila, joka johtuu siitä, että lihaksen tilavuus on suurempi kuin lihassaition tilavuus. Oireyhtymän tavallisin muoto on liiallisesta rasituksesta aiheutuva ns. "penikkatauti" (Syndroma tibialis medialis), jossa etummaisesta lihassaition kipu tuntuu säären sisäosilla.

Penikkataudin hoitona on lepo, kuormitusrajoitus ja tulehduskipulääkkeet. Jos oireet jatkuvat kuukausia, tehdään lihaksen peitinkalvon halkaisu- tai katkaisuleikkaus (faskiotomia).

Jalkaterän alueella esiintyvien rasitusvammojen hoitona on aluksi itse tulehduksen poisto lääkkeillä ja fysikaalisella hoidolla ja sen jälkeen urheilusuorituksessa olevan mahdollisen teknisen virheen korjaaminen tai hyvien jalkineiden hankkiminen ja jalkaterän asennon muuttaminen korotuksilla ja ortooseilla.

Rasitusmurtumia saattaa tulla, paitsi urheilijoille, myös kuntoilijoille. Tavallisimmat esiintymispaikat ovat sääriluun ala- ja yläkolmannes, pohjeluun alaosan murtuma nilkan kohdalla, II ja III jalkapöydän luun kaulan murtumat, reisiluun varren ja kaulan rasitusmurtumat sekä lantion häpyluun kaareissa, eräissä jalkaterän luissa ja selkärangan nikamakaareissa esiintyvät väsymismurtumat. Riittävän pitkä lepo on ainoa rasitusmurtuman hoito.

Rasitusvammojen paras ja tehokkain hoito on ennaltaehkäisy oikealla juoksutekniikalla, kohtuullisella rasituksella omaan tasoon nähden sekä oikeanlaisilla varusteilla. Näihin ohjeita löytyy asiantuntevilta urheiluliikkeiltä, fysioterapeuteilta sekä Treenireseptin sivuilta.

Jari Havela
Urheilulääkäri