

**YLEISIMPIEN
NILKKA VAMMOJEN
ENNALTAEHKÄISY
LENTOPALLOSSA**



Lukijalle

Tässä oppaassa tuodaan esille erilaisia nilkkavammojen ennaltaehkäisykeinoja lentopallossa. Oppaassa on keskitytty osa-alueisiin, joissa eritasoilla pelaavilla lentopallojoukkueilla on havaittu olevan kehitystarvetta. Opas on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille, tarkoituksenaan antaa tietoa ja käytännön keinoja. Tämä opas on tuotettu Savonlinnan Ajon, KLP-86:n, EnPy:n ja East-Volley jr:n lentopalloseuroille.

OPPAAN SISÄLTÖ

Miksi juuri nilkkavammat?	s. 2
Millainen on hyvä alkulämmittely?	s. 3
Älä unohda jäähdyttelyä!	s. 4
Millainen on hyvä lentopalloon sopiva kenkä?	s. 5
Kiinnitä näihin ominaisuuksiin huomiota lentopalloon sopivaa kenkää hankkiessasi	s.6
Mitä muita keinoja vammojen ennaltaehkäisyksi?	s.7

Miksi juuri nilkkavammat?

Lentopallossa nilkkavammoja sattuu kaikista eniten, nopeiden hyppyjen ja suunnanmuutoksien myötä. Yli 15-vuotiailla pelaajilla lentopallossa tulevista vammoista jopa 25 % on nilkkavammoja. Yleisin nilkkavamma on nilkan nyrjähdys eli nivelsidevamma. Reilusti yli puolet tapahtuvista vammoista ovat äkillisiä. Kaikkia vammoja ei voida estää, mutta monia vammoja pystyttäisiin kuitenkin ennaltaehkäisemään ja lieventämään hyvällä keuhonhallinnalla, lihahuollolla ja oikeilla kenkävalinnoilla.



Nilkan koukistus ja ojennus

TIETOA NIVELISTÄ:

Nilkassa on kaksi niveltä; ylempi ja alempi nilkkanivel

Ylempi nilkkanivel on sarananivel, jonka liikkeitä ovat koukistus ja ojennus

Sarananivelä ei tule pyöritellä. Ainoastaan lonkassa ja olkapäässä on pyörimisliikkeen sopiva nivelrakenne.

Millainen on hyvä alkulämmittely?

Lentopalloilijan alkulämmittelyn tulisi kestää 30 minuuttia. Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa tulevaan treeniin sekä auttaa ennaltaehkäisemään loukkaantumisia. Lämmittely koostuu neljästä eri osa-alueesta; niveljumbasta, lihaskunnosta, liikkumisesta ja liikkuvuudesta.



Polvennosto juoksu

*Koko kehon
isojen nivelien
lämmittäminen
5-10
minuuttia.*

*Muista
nivelten
liikesuunnat!*

*Lihaskuntoa
omalla
kehonpainolla
tai
vastuskuminau-
halla 5-10
minuuttia.*

*Erilaisia
kävelyjä ja
juoksuja 10-15
minuuttia.*

*Lämmittelyn
loppuun
kevyitä pallo-
ja
nopeusharjoit-
teita sekä*

Älä unohda loppujäähdyttelyä!

Loppujäähdyttely on yhtä tärkeää kuin alkulämmittelykin. Huolellisella loppujäähdyttelyllä saadaan keho palautumaan suoritusta edeltävään tilaan nopeammin. Lisäksi loppujäähdyttelyllä voidaan lievittää lihaskipuja ja ennaltaehkäistä vammojen syntyä.

Loppujäähdyttely tulee tehdä aina heti harjoitusten jälkeen huolella joko omatoimisesti tai yhdessä joukkueen kanssa. Jäähdyttely voidaan suorittaa, joko salissa, hallin käytävillä tai vaikka ulkona.

Harjoituksista poistuminen kävellen tai pyörällä on hyvä keino jäähdyttellä kehoa!

***Kevyt
aerobinen n.
10 min***

***Koko kehon
venyttely 10-20
min. Yhden
venytyksen
kesto 20-30
sekuntia.***

***Tankkauksella
saadaan kehon
neste- ja
ravintotasapai-
no hyväksi.
Paljon vettä ja
monipuolista
ravintoa.***

***Kaikki kolme
jäähdyttelyn
osa-alueita
ovat yhtä
tärkeitä!***

Millainen on hyvä lentopalloon sopiva kenkä?

Lentopalloilijan kengän tulee olla tarkoituksenmukainen ja ominaisuuksiltaan sekä jalkaan että urheilulajiin sopiva.



**Milloin uudet
kengät?**

***Kenkä tuntuu
löysältä***

***Kenkä on liian
pieni***

***Pohja on
liukas***

***Hyyt ja
tärähdykset
tuntuvat
kovilta***

***Keskimäärin
kengän
käyttöikä on
yhdessä kauden
mittainen***

Kiinnitä näihin ominaisuuksiin huomiota lentopalloon sopivaa kenkää hankkiessasi:

- ✓ Oikea koko. Kengän tulee olla napakka, mutta ei liian pieni. Muista kärkeen varpaille käyntivaraa n. 0,5 cm

- ✓ Kengän tulee olla joustava, mutta keskiosasta jämäkkä. Lentopallossa ollaan paljon paino jalan etuosalla, jolloin jalan keskiosaa tarvitsee kengältä tukea.

- ✓ Lentopallossa on paljon hyppyjä, joten muista hyvä iskunvaimennus

- ✓ Kumiseoksesta tehty pohja, jotta pitoa on riittävästi nopeisiin tilanteisiin.

Mitä muita keinoja vammojen ennaltaehkäisyksi?

- ✓ Kinesioiteippaus
- ✓ Urheiluteippaus
- ✓ Putkirullailu (Foam roller)
- ✓ Lihashuolto (venyttely, hieronta)
- ✓ Vastuskuminauha – harjoittelu



Oppaan kokosi jalkaterapian
koulutusohjelman opinnäytetyönä
Emmi Isotalo, Juha-Matti Kontinen
ja Ritva Sallinen Mikkelin
ammattikorkeakoulussa 2015