

UI, PYÖRÄILE, JUOKSE JA HUOLLA – TRIATHLONISTIN KEHONHUOLTO

Triathlon on kestävyyslaji, joka koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta. Lajin harrastajamäärät ovat lähes viisinkertaistuneet viimeisen viiden vuoden aikana¹. Triathlon kuormittaa monipuolisesti sydän- ja verenkiertoelimistöä. Lajin monipuolisuus onkin yksi vammoilta suojaava tekijä². Koska triathlon on kestävyyslaji, sen yleisimmät vammat ovat rasitusvammoja³. Näitä vammoja voidaan ennaltaehkäistä esimerkiksi tarkoituksenmukaisen kehonhuollon avulla. Mutta mitä onkaan triathlonistille sopiva kehonhuolto?

Kestävyysliikkujan kehonhuoltoon kuuluvat ne kaikki toimenpiteet, joilla pyritään ennaltaehkäisemään vammoja, tukemaan palautumista sekä parantamaan suoritusta⁴. Tulevina fysioterapeutteina halusimme tehdä opinnäytetyöllämme osamme siihen, että tulevaisuudessa vammoja voitaisiin ennaltaehkäistä paremmin. Ennaltaehkäisevä fysioterapia onkin nousemassa yhä tärkeämpään rooliin. Opinnäytetyömme tuotoksena pidimme teemapäivän Haukiputaan Heiton triathlonisteille, jossa perehdyttiin kehonhuollon neljään eri menetelmään: venyttelyyn, foamrullaukseen, tarkoituksenmukaiseen lämmittelyyn ja jäähdyttelyyn sekä keskivartalon tukilihasten vahvistamiseen.

Opinnäytetyössämme käsitellään staattista ja dynaamista venyttelyä. Staattisella venyttelyllä tarkoitetaan opinnäytetyössämme venyttelyä, jossa venytysasento pidetään 30 sekuntia, jos halutaan parantaa liikkuvuutta⁵. Triathlonisti voi hyötyä tästä venyttelytavasta halutessaan lisää liikkuvuutta tai ylläpitää sitä. Triathlon ei lajina vaadi äärimmäistä liikkuvuutta, mutta triathlonisti voi käyttää staattista venyttelyä treenin aiheuttamien lihaskireyksiä vähentämiseen. Jotta lihaskireydet vähentyisivät, pitäisi venytellä kuitenkin päivittäin. Ennen harjoitusta suoritettu staattinen venyttely vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen kestävyysharjoittelun aikana. Sen sijaan dynaamisesta venyttelystä triathlonistit voivat hyötyä lämmittelyn yhteydessä ja varmistaa näin nivelten liikeradat ennen harjoittelua⁶. Dynaaminen venyttely on liikkeen avulla tehtävää venyttelyä. Liike venyttelyssä voi myös olla nopea, mutta pitää aina olla hallittu.

Foamrullaus on putkirullalla tai muulla välineellä suoritettavaa useimmiten kevyttä itsehierontaa. Se vähentää viivästynyttä lihaskipua harjoittelun yhteydessä kevyesti suoritettuna⁷. Viivästyneellä lihaskivulla tarkoitetaan harjoittelun aikaansaamia pieniä lihaskivuria, jotka tuntuvat lihaskipuna päivän tai kaksi harjoittelun jälkeen⁸. Kevyt foamrullaus lisää myös liikkuvuutta hetkellisesti ja sitä on turvallista käyttää ennen harjoittelua⁹.

Yleisesti ottaen lämmittely ja jäähdyttely ennaltaehkäisevät vammoja tehokkaasti. Mitä lajinomaisempi ja monipuolisempi ja mitä paremmin lämmittelyssä huomioidaan tuleva harjoitus, sitä paremmin triathlonisti voi ehkäistä vammoja¹⁰. Esimerkiksi ennen juoksua voi lämmitellä juosten, mutta ennen kuntosaliharjoittelua juoksu ei pelkästään riitä. Pelkästään triathlonin lajiharjoittelu ei yksin riitä kehittämään tarpeeksi tasapainoista ja vahvaa keskivartalon lihaksistoa vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Siksi keskivartaloa vahvistavia harjoitteita tulisi tehdä muun harjoittelun ohella¹¹.

Nämä neljä menetelmää ovat pieni osa kehonhuoltoa. Mikäli perusasiat kuten uni, lepo, ravinto, harjoittelun ohjelmointi ja kokonaiskuormitus eivät ole tasapainoissa, esittelemistämme menetelmistä ei saa täydellistä hyötyä.

LÄHTEET:

1. Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri, Liiku ja urheile terveenä. Fitra oy
2. Länsiväylä 2016. Triathlon viisinkertaisti harrastajamääränsä – "Bloggarit yksi syy". Viitattu 2.4.2017, <http://www.lansivayla.fi/artikkeli/412877-triathlon-viisinkertaisti-harrastajamaaransa-bloggarit-yksi-syy>
3. Burns, J., Keenan, A. & Redmond, A. 2003. Factors associated with triathlon-related overuse injuries. Viitattu 13.3.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12723674>
4. Kotiranta, K. & Seppänen, L., 2016. Kestävyyssiikunta. Fitra Oy
5. Cini, A., de Vasconcelos, G. & Lima, C. 2017. Acute effect of different time periods of passive static stretching on the hamstring flexibility. Viitattu 13.3.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27472859>
6. Yamaguchi, T., Shibata K., Acute effect of dynamic stretching on endurance running performance in well-trained male runners, 2015. Viitattu 13.3.2017, https://www.researchgate.net/publication/275663300_Acute_effect_of_dynamic_stretching_on_endurance_running_performance_in_well-trained_male_runners?enrichId=rgreq-f6cbbf78ab06ffafd0bf9b962e294b1a-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzi3NTY2MzMwMDtBUozMDkyMzkwOTQ5Mzk2NDhAMTQ1MDczOTc1MzEwOQ%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf
7. Beardsley, C. & Skarabot, J. 2015. Effects of self-myofascial release: A systematic review. Viitattu 13.3.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26592233>

8. Nosaka, K., Abbiss, C., Watson, G., Wall, B., Suzuki, K. & Laursen, P. 2010. Recovery following an Ironman triathlon: A case study. Viitattu 13.3.2017, <http://dx.doi.org/10.1080/17461390903426642>
9. Cheatham, S., Kolber, M., Cain, M. & Lee, M. 2015. THE EFFECTS OF SELF-MYOFASCIAL RELEASE USING A FOAM ROLL OR ROLLER MASSAGER ON JOINT RANGE OF MOTION, MUSCLE RECOVERY, AND PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW. Viitattu 13.3.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26618062>
10. Herman, K., Barton, P., Malliaras, C. & Morrissey, D. 2012. The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: a systematic review. Viitattu 13.3.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22812375>
11. Ezechieli, M. Ciebert, CH., Ettinger, M., Kieffer, O., Weibkopf, M. & Miltner O. 2013. Muscle strength of the lumbar spine in different sports. Viitattu 17.4.2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23949182>