

LIHASVAMMOJEN SYNTY JA ENNALTAEHKÄISY

Karkeasti ottaen lihasvammat voidaan jakaa kahteen osaan; akuutteihin eli äkillisesti syntyneisiin ja kroonisiin eli pitkäaikaisiin kiputiloihin. Nuorten ja aikuisten suhteen vammojen syntymekanismissa, tutkimuksissa ja hoidoissa on myös hieman eroja. Tarkastellaan nyt lihasvammojen syntyä ja ennaltaehkäisyä koko kropan kannalta eikä niinkään jonkin määrätyn alueen suhteen. Huono tuuri jätetään myös huomioimatta, sitä joko on tai ei.

AKUUTIT VAMMAT: Muistatthän kaikki tämän liikeketju- ajattelumallin? Akuutti vamma syntyy useimmiten ns. heikoimman lenkin pettäessä esim. kilpailusuorituksessa/treeneissä kun haetaan nopeasti maksimaalista suorituskykyä. Oireina on yleensä voimakas paikallinen kipu, turvotus, vamma-alueen kramppi, lihaksen supistamisen hankaluus ja myöhemmin mustelma. No mitä sitten tehdään? Jokaista vaivaa ei juosta lääkäriin näyttämään vaan aloitetaan näiden vammojen hoito AINA kolmen K:n(kylmä, koho ja kompressio=puristus) hoidolla. Tämän jälkeen levätään ja rauhoitetaan vammautunut alue. Lääkäriin mennään heti, jos maalaisjärjelläkin ajateltuna vammamekanismi on ollut raju ja kipu kova.

Pieni repeämä/revähdys paranee noin kahdessa viikossa ja tämä ”kahden viikon motto” voisi olla sellainen yleisesti käytetty ohjenuora eli jos vaiva ei kahdessa viikossa hellitä ja salli pikkuhiljaa kivutonta treeniä ja kuormittamista on paikallaan mennä urheilulääkärin vastaanotolle ja tutkituttaa mistä on loppujen lopuksi kyse.

KROONISET VAMMAT: Hiljaa hyvä tulee, niin myös usein vammojen synnyn kannalta. Pitkäaikainen, yksipuolinen ja väärällä tavalla rasittava harjoittelu ajaa kehon lihaksiston pikkuhiljaa lihasepätasapaino tilaan, jossa venyvyys/voima suhteet ovat aikalailla päin prinkkalaa ja jälleen kerran kehon heikoin lenkki vain odottaa otollista tilannetta hajota. Taustalla on usein eriasteista kipuilua ja lihasten jänteiden kiinnityskohtien hoitamattomia tulehduksia/pieniä revähdyksiä jo pitkältä ajalta.

Kamppailulajeissa näkyvä toispuoleisuus otteluasunnoissa on omiaan myös aiheuttamaan kehossa vääriä liikemalleja altistaen lihasvammoille. Harjoitteluohjelman monipuolisuus(valmentajan vastuulla)on avainasemassa vammojen ennaltaehkäisyssä!

Mitä rajumpi on vammautumismekanismi, sitä rajummat ovat myös jatkotoimenpiteet. Kun tällainen vuosien saatossa kehittynyt kroonistunut jäykkä alue sitten paukahtaa rikki lopputulos on yleensä kunnon repeämä ja jatkohoidot alkavat aina lääkärin pakeilta. Ultraääni tai magneettikuvaus selvittää vamman laajuuden ja treenitauko on poikkeuksetta useita kuukausia.

AIKUISET: Lihastrepeämät tulevat aikuisilla yleensä itse lihakseen, sen jänteeseen, lihasjänneliitokseen tai lihasten kiinnityskohtiin. Aikuisilla tyypillinen vamma voisi olla hamstringlihasten eli reiden takaosan lihasten repeämä. Jalkakyykyt, loikat ym. monet harjoitteet kohdistuvat reiden etuosaan ja näin takaosan lihakset jäävät heikommiksi ja usein myös ovat kireämmät. Tämä epäsuhta sitten voimakkaassa ponnistuksessa ja räjähtävässä voimantuotossa aiheuttaa reiden takaosan lihaksiin repeämän.

Sama liikeketju- ajattelu toimii olkapään alueen kiertäjäkalvosin vammoissa. Kun rintalihakset ovat kireät, rintaranka jäykkä, olkapään kiertäjät kireät ja hartiat ehkäpä edessä ja samalla heikkoutta selän alueen lihaksissa niin ongelmia on tiedossa ennemmin tai myöhemmin. Paljon mainostamani lihastasapainokartoitus on oiva keino ennaltaehkäistä lihasrepeämiä.

NUORET: Tärkeintä on välttää yksipuolisuutta nuorten valmennuksessa. Jokaisen tosissaan urheilevan nuoren tulisi käydä läpi urheilulääkärin tai urheilufysioterapeutin suorittama lihastasapainokartoitus! Pitkään jatkunut yksipuolinen harjoittelu aiheuttaa herkästi nuorelle kasvuikäiselle pysyviä virheellisiä liikemalleja ja muutoksia liikuntaelimiin.

Nuorten tapaturmissa pätee myös tuo ”kahden viikon motto” eli ensin orotellaan ja pirätellään ja jos vaiva ei hellitä kahdessa viikossa niin sitten se tulee tutkia! Nuoren urheilijan vammautuessa on röntgenkuvaus suositeltavaa koska nuorten jänteet, nivelsiteet ja lihakset ovat vahvempia kuin luut! Aikuisilla suhde on päinvastoin.

Nuorilla esiintyy yllättävän usein luustovammoja lihasrepeämä- vammojen yhteydessä. Irti repeytyvä lihas repii mukanaan luuta ja tällainen repeytymismurtuma on vakavampi vamma kuin lihaksen tai jänteen repeämä, koska kyseessä on luunmurtuma. Nämä murtumat tapahtuvat yleensä luun kasvuvyöhykkeessä eli epifyysirustoissa, tyyppiesimerkkinä voisi olla takareiden lihasten kiinnityskohdan repeäminen istuinkyhmystä eli ns. avulsiomurtuma hamstringlihaksen kiinnityskohdassa. Esim. nuorella karatekalla tällaisesta vammasta toipumiseen menee 1-6 kuukautta aikaa.

Nämä vammat syntyvät yleensä kun tuota ”kahden viikon mottoa” ei ole noudatettu vaan kivusta huolimatta on treenattu ja kilpailtu ja yleensä vaivan alku on ollut apofysiitti eli lihasten kiinnityskohtien paikallinen tulehdus, joka sitten pitkittyessään johtaa tällaiseen murtumaan. Laukaisevana tekijänä voi olla kisoissa/treeneissä voimakas päähän suuntautuva potku tai nopea hyökkäys kohti vastustajaa.

On hyvä myös muistaa, että liian raju tai vääränlainen voimaharjoittelu kasvuikäisellä on vaarallista!

HOITO: Lievissä vammoissa siis riittää lepo ja kolmen k:n käyttö. Kevyet kivuttomat venytykset voi aloittaa 2-4 päivän kuluttua riippuen vamman laajuudesta. Joskus vamma-alueen teippaus toimii hyvin.

Yleensä paraneminen vie aikaa 2-12 viikkoa repeämän laajuudesta riippuen. Muista, että hoitamatta jääneeseen lihasrepeämään syntyy kovaa arpikudosta, jonka seurauksena lihas helposti repeää uudelleen vamma-alueen vierestä kovemmassa rasituksessa.

Syntyvää arpikudosta ja lihaskireyttä on hyvä hoitaa ultraäänellä, hieronnalla ja venytyksillä ja asteittain kovenevalla harjoitusohjelmalla, johon liitetään voima-, tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia.

Vamman ollessa paha, käy urheilulääkärin vastaanotolla, niin asiansa tunteva lääkäri yleensä määrää lähetteen fysikaaliseen hoitoon pyytämättäkin, mutta jos jostain syystä näin ei käy - pyydä lähete fysioterapiaan.

Tuloksettaaseen fysikaaliseen hoitoon liittyy aina vamman syyn selvittäminen ja vamman uudelleen tulemisen ehkäisy. Siis pohdintaa ja neuvontaa treenimääristä ja - tavoista, venyttelyistä, lihastasapainosta, kehon liikeketjuista jne. Kirjalliset ohjeet mukaan ja harras toive, että teet niin kuin on neuvottu.

Tykkään nyt jotenkin näistä motoista ja loppuun todettakoon, että ”jos käytät syntyneen lihasrepeämäsi hoitoon heti muutaman viikon, niin et myöhemmin joudu käyttämään sen kuntouttamiseen muutamaa kuukautta” nimimerkillä kokemusta on tästäkin tyhmyydestä...