

# Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle

Lääkärikirja Duodecim

20.4.2022

*Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Jari Parkkari*




- 
- Liikuntavamman ensihoito
  - Näin ehkäiset liikuntavammoja
- 

## Liikuntavamman ensihoito

Neljän K:n hoito eli Kompresio – Koho – Kylmä – Koti on ollut pitkään käytössä. Uuden suosituksen mukaan ensiavun (PEACE) jälkeen aloitetaan pian vamman kuntoutus (LOVE). Aikaisemmin suositellun kylmähoidon tehosta ei ole vakuuttavaa tutkimusnäyttöä, joskin se voi alkuvaiheessa lievittää kipua. Viilennyshoidossa jääpussia tai kylmäpakkauksia pidetään vamman kohdalla 15–20 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa 1–2 tunnin välein. Kylmähoitoa ei kannata jatkaa muutamaa tuntia kauempaa, koska pitkään jatkuva kylmähoito saattaa hidastuttaa paranemisprosessia. Ihon paleltumavammaa tulee varoa.

Myös kipulääkkeitä suositellaan käyttämään harkiten. Parasetamoli on tutkitusti kipulääkkeistä turvallisin.

Vamman ensiavun jälkeen huolellinen kuntoutus on tärkeää. Kuormittaminen ja arjen normaaleihin toimintoihin palaaminen on syytä aloittaa heti, kunhan oireet sen sallivat. Optimaalisessa kuormituksessa vältetään kivun voimistumista ja vahvistetaan kudosten paranemista liikkeen avulla. Normaaliharjoittelu on usein vaihdettava korvaaviin harjoitteisiin, jotta muodostuva arpi olisi mahdollisimman pieni ja kestävä. Aktiivisen kuntoutuksen laiminlyönti johtaa huonompaan arpi- ja uudiskudokseen ja heikkoon rasituksensietoon, mikä lisää vamman uusiutumisriskiä. Kuva .

PEACE & LOVE

URHEILUVAMMAN

ensiapu

heti vamman jälkeen

P

PROTECT

Suojele

Vältä varaamista vamma-alueelle ja rajoita liikettä.

E

ELEVATE

Kohota

Nosta vamma-alue sydämen yläpuolelle.

A

AVOID

Harkitse

Käytä tulehduskipulääkkeitä ja kylmää kivunhoitoon harkiten.

C

COMPRESS

Purista

Mekaaninen kompressio vähentää turvotusta ja verenvuotoa.

E

EDUCATE

Ohjeista

Aktiivinen kuntoutus nopeuttaa paranemista.

hoito

akuutin vaiheen jälkeen

L

LOAD

Kuormita

Aloita kuormittaminen heti oireiden salliessa.

O

OPTIMISM

Pysy positiivisena

Myönteinen asenne edistää paranemista.

V

VASCULARISATION

Tue verenkierron palautumista

Liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja nopeuttaa paranemista.

E

EXERCISE

Harjoittele

Aloita pian kuntouttava ja uusia vammoja ehkäisevä harjoittelu.

Lue lisää

terveurheilija.fi

terveurheilija®

Mukailltu: Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sport Med 2020;54(2):72-73.

**Kuva 1. PEACE&LOVE – Urheiluvamman ensiapu ja hoito.** Kuva: UKK- instituutti

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

## Näin ehkäiset liikuntavammoja

- Tiedosta liikuntaan liittyvät riskit.
- Hanki harrastamasi lajin vaatima peruskunto, perustaidot ja tekniikka.
- Valmistaudu tulevaan kauteen parantamalla lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta.
- Ota uudet harjoitteet ja liikkeet käyttöön asteittain. Näin vältyt pehmytkudosten kipeytymiseltä ja rasitusvammoilta.
- Suhteuta liikuntasuoritus omaan kuntoosi – lisää harjoittelua maltillisesti.
- Varmista liikunnan vireystilan taso riittävällä energian saannilla ja veden juomisella päivän aikana.
- Käytä aikaa alkulämmittelyyn ennen liikuntasuoritusta – tee pitkäkestoiset venytykset vasta liikunnan jälkeen. Varmista lajissa tarvittavat liikelaajuudet.

- Tee säännöllisesti lihasten, jänteiden ja nivelten asennon hallintaa, liiketaitoa ja reaktiokykyä kehittävää harjoittelua (esim. osana alku- ja loppuverryttelyä).
- Muista, että vammautumisariski moninkertaistuu kontaktitilanteissa ja kilpaillessa.
- Valitse jalkineet ja varusteet sään ja lajin mukaisesti. Kunnolla iskua vaimentavat ja alustalle sopivat jalkineet ehkäisevät vammoja.
- Käytä lajille suositeltavia asianmukaisia suojarusteita (esim. kypärä, pehmustetut suojat, suojalasit).
- Hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon. Kuntouta itseäsi kevennetyin ja korvaavin harjoittein. Vältä liian aikaista kuormittavan liikunnan pariin paluuta.
- Noudata lajin sääntöjä sekä "fair play" -henkeä.
- Liiku ja harjoita itseäsi säännöllisesti ja monipuolisesti – kestävyyttä, voimaa ja notkeutta sekä arkiliikuntaa.
- "Puhtaasti paras": vältä doping-aineita.
- Lepää, jos olet sairaana.
- Älä harrasta liikuntaa alkoholin tms. toimintakykyyn vaikuttavan aineen vaikutuksen alaisena.

## Lisätietoa

Lisätietoa terveellisestä ja turvallisesta liikkumisesta eri kohderyhmille löytyy

[Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman \(LiVE\) verkkosivuilta](#) <sup>1</sup>

- [Urheilijoille ja valmentajille](#) <sup>2</sup>
- [Ala- ja yläkoulun oppilaille ja opettajille](#) <sup>3</sup>
- [Toisen asteen opiskelijoille ja opettajille](#) <sup>4</sup>
- Ks. myös [Terve urheilija -harjoitusvideot](#) <sup>5</sup> sekä ilmainen Get Set – Train Smarter - mobiilisovellus, joka tarjoaa runsaasti tutkimustietoon pohjautuvia harjoitteita urheiluvammojen ehkäisyyn.

---

Artikkelin tunnus: dlk00909 (031.014)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim