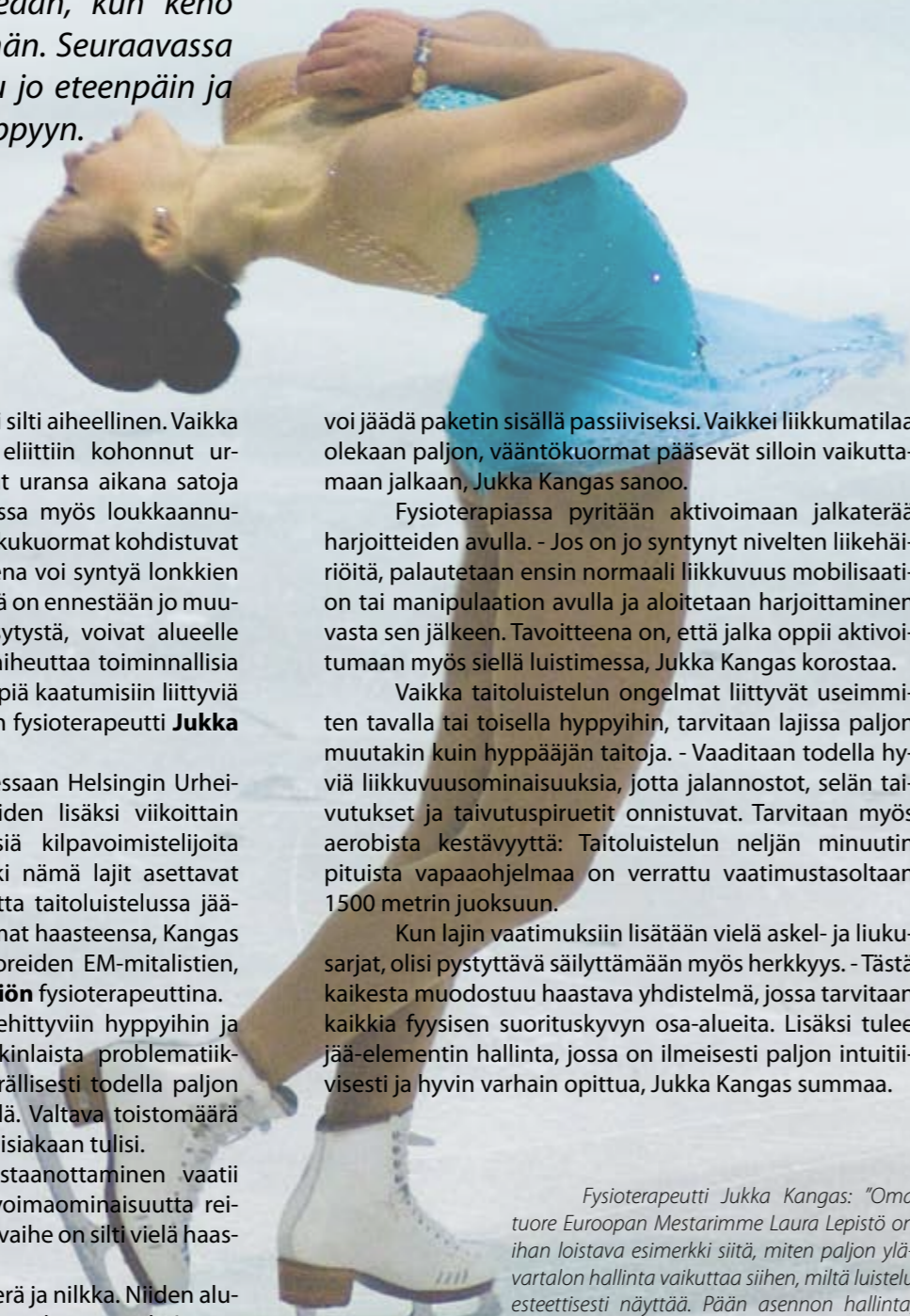


Taitoluistelija liukuu jäällä ja valmistautuu hyppyyn. Osuuko kaikki kohdalleen? Katsoja pidättää henkeään, kun keho pauskautuu kovaan jäähän. Seuraavassa hetkessä luistelija liukuu jo eteenpäin ja valmistautuu uuteen hyppyyn.



Katsojan pelästys oli silti aiheellinen. Vaikka taitoluistelijoiden eliittiin kohonnut urheilija on kaatunut uransa aikana satoja kertoja, kaatumisissa myös loukkaannutaan. - Niissä alastuloon liittyvät iskukuormat kohdistuvat yleensä lantioon ja sen seurauksena voi syntyä lonkkien ja alaselän kiputiloja. Jos alaselässä on ennestään jo muutakin ongelmaa ja kudosten ärsytystä, voivat alueelle kohdistuvat iskut kumuloitua ja aiheuttaa toiminnallisia häiriötiloja. Ne ovatkin tyypillisimpiä kaatumisiin liittyviä ongelmia, sanoo manipulatiivinen fysioterapeutti **Jukka Kangas**.

Hänen vastaanottohuoneessaan Helsingin Urheilukadulla vieraillee taitoluistelijoiden lisäksi viikoittain niin telinevoimistelijoita, rytmisiä kilpavoimistelijoita kuin balettianssijoitakin. - Kaikki nämä lajit asettavat samantyyppisiä vaatimuksia, mutta taitoluistelussa jää-elementti ja luistin tuovat vielä omat haasteensa, Kangas sanoo. Hän on toiminut mm. tuoreiden EM-mitalistien, **Laura Lepistön** ja **Susanna Pöykiön** fysioterapeuttina.

Yhä vain vaativammiksi kehittyviin hyppyyhin ja hyppy-yhdistelmiin liittyy muunkinlaista problematiikkaa. - Hyppyjä harjoitellaan määrällisesti todella paljon sekä oheisharjoituksissa että jäällä. Valtava toistomäärä kuormittaa kehoa, vaikkei kaatumisiakaan tulisi.

Alastulovaiheen iskun vastaanottaminen vaatii taitoluistelijalta valtavan hyvää voimaominaisuutta reiden ja pakaralan alueella. Ponnistusvaihe on silti vielä haastavampi.

Erityisen kovilla ovat jalkaterä ja nilkka. Niiden alueelle kohdistuu ponnistustilanteessa - kun ensin liu'utaan ja sitten hypätään piikkien kautta - valtavan suuria vääntövoimia. - Luistin on kenkänä erityinen: kova, jäykkä ja kompakti paketti jalan ympärillä. Riskinä on se, että jalka

voi jäädä pakettiin sisällä passiiviseksi. Vaikkei liikkumatilaa olekaan paljon, vääntökuormat pääsevät silloin vaikuttamaan jalkaan, Jukka Kangas sanoo.

Fysioterapiassa pyritään aktivoimaan jalkaterää harjoitteiden avulla. - Jos on jo syntynyt nivelten liikehäiriötä, palautetaan ensin normaali liikkuvuus mobilisaatiolla tai manipulaation avulla ja aloitetaan harjoittaminen vasta sen jälkeen. Tavoitteena on, että jalka oppii aktivoitumaan myös siellä luistimessa, Jukka Kangas korostaa.

Vaikka taitoluistelun ongelmat liittyvät useimmiten tavalla tai toisella hyppyyhin, tarvitaan laajissa paljon muutakin kuin hyppääjän taitoja. - Vaaditaan todella hyviä liikkuvuusominaisuuksia, jotta jalannostot, selän taivutukset ja taivutuspiruetit onnistuvat. Tarvitaan myös aerobista kestävyyttä: Taitoluistelun neljän minuutin pituisia vapaaohjelmaa on verrattu vaatimustasoltaan 1500 metrin juoksuun.

Kun lajin vaatimuksiin lisätään vielä askel- ja liukusarjat, olisi pystyttävä säilyttämään myös herkkyys. - Tästä kaikesta muodostuu haastava yhdistelmä, jossa tarvitaan kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita. Lisäksi tulee jää-elementin hallinta, jossa on ilmeisesti paljon intuitiivisesti ja hyvin varhain opittua, Jukka Kangas summaa.

Fysioterapeutti Jukka Kangas: "Oma tuore Euroopan Mestariimme Laura Lepistö on ihan loistava esimerkki siitä, miten paljon ylävartalon hallinta vaikuttaa siihen, miltä luistelu esteettisesti näyttää. Pään asennon hallinta, kaikki yläraajojen liikkeet, lapojen hallinta ja kannattelu, yläselän taivutukset - ne kaikki tapahtuvat Lauralla sekä biomekaanisesti täysin oikein että esteettisesti kauniisti ja pehmeästi. Jos katsoo Lauran hyppyjä pysäytyskuvina, näkee, että niidenkin hallinta tapahtuu kehon keskustan kautta. Kyse on hyvin kokonaisvaltaisesta hallinnasta, jossa on valtavan pitkä työ takana."

Kuvaaja: Ossi Kajas

Samassa kehossa voimaa, liikkuvuutta, vauhtia ja herkkyyttä

Brian Joubert haki Helsingistä EM-kultaa

Ranskalainen taitoluistelija **Brian Joubert** kävi pokkaamassa jo kolmannen EM-kultamitalinsa, tällä kertaa Helsingistä. Palkintokaapissa kiiltää myös MM-kulta vuodelta 2007.

Fysioterapia kuuluu oleellisena osana 4-vuotiaasta asti luistelleen Joubertin valmentautumiseen. Henkilökohtainen fysioterapeutti **Jean Fleuret** kulkee mukana kilpailumatkoilla, myös Helsingissä.

Brian Joubert kertoo tekevänsä harjoittelukaudella 8-tuntisia päiviä, jotka hän viettää lähes kokonaan jäällä. Uuden koreografian sisänaajovaiheeseen tosin liittyy myös saliharjoituksia. Viimeisten neljän vuoden aikana Brian Joubertin keskeiseksi apuneuvoksi fysioterapiassa niin harjoittelukaudella kuin kilpailuissakin ovat muodostuneet LPG-hoidot, joita hän käyttää sekä urheilusuoritukseen valmistautumisessa että siitä palautumisessa. Hoidot nopeuttavat tutkitusti myös urheiluvammoista toipumista.

Luistelija toteaa lihasten aineenvaihduntaa ja elastisuutta parantavan hoidon antaneen lisää terveitä, hyviä harjoituspäiviä ja lisäävän harjoituksien laadukkuutta. Palauttavien hoitojen on todettu nopeuttavan merkittävästi kuona-aineiden poistumista elimistöstä ja ennaltaehkäisevän DOMS-oireita eli lihasten viivästynyt kipeytymistä harjoittelun jälkeen.

- Minulle on tullut yhä tärkeämmäksi se, että urheilun terveyden ehdoilla. Haluan olla terve vielä sitten



Tuoreen EM-kultamitalisti Brian Joubertin fysioterapia perustuu tätä nykyä pitkälti LPG-hoitoihin. Joubert ja hänen kilpailumatkoilla mukana matkustava fysioterapeuttinsa Jean Fleuret kävivät esittelemässä hoitoa kiinnostuneille helsinkiläisessä fysioterapiakeskuksessa FysioProVitassa voittoaivan luistelu-urakan jälkeen.

vuosien ja vuosikymmenien päästäkin, kun en enää kilpaile, Brian Joubert korostaa.

Suomalaisista taitoluistelijajoista mm. **Kiira Korpi** ja **Susanna Pöykiö** ovat käyttäneet LPG-hoitoja osana fysioterapiaansa.

Vammalla voi olla viesti

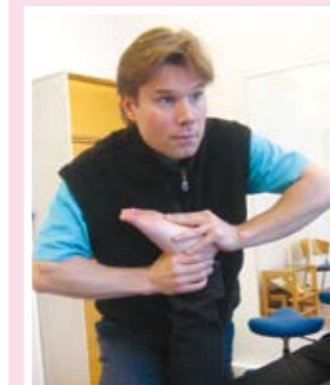
"Olen saanut olla työni kautta 15 vuoden ajan tekemisissä ammattiuurheilijoiden kanssa. Kaikki ne urheilijat, jotka tekevät pitkän uran kansainvälisellä eliittitasolla, käyvät jossakin vaiheessa läpi jonkin sellaisen vamman tai kuormitusperäisen kiputilan, josta toipuminen kestää pitkään.

Vamma on aina takaisku, mutta sillä on toinenkin puoli: kaikki vammat eivät ehkä synny ilman tarkoitusta. Vamma on saattanut katkaista tekemisen, josta oli tullut rutiinomaista puurtamista ja joka pitikin siksi saada rikki.

Ulkoa päin näyttää siltä, että harjoittelussa tehdään uudelleen ja uudelleen samoja asioita. Se ei silti ole mitenkään staattista tai rutiininomaista, vaan kyseessä on jatkuva kehon ja mielen sisäinen muutosprosessi.

Näyttää siltä, että jotkut urheilijat osaavat lukea vamman viestin. He löytävät uudet tavat valmentautua, uuden elementin, jonka kautta keho ja mieli jaksavat taas kovaa harjoittelua. Vamma punnitsee, kuka pystyy uusiutumaan. Ne jotka pystyvät, kehittyvät."

Fysioterapeutti, Erikoistunut Manipulatiivinen Fysioterapeutti (Maitland-konsepti) Jukka Kangas, Fysioterapia-Konsultit FTK Oy



Lisäarvoa työhösi

PTC Vision laitteen mittaa-hoida-mittaa FAM-menetelmä auttaa oikean terapiatason valitsemisessa ja vaikuttavuuden arvioinnissa.

Graafiset mittaustulokset on helppo tulostaa lausuntojen liitteeksi.

FAM-mittaus kuuluu KELA-korvauksen piiriin.

Myynti
Innokas Marketing Oy
Tarjusojantie 12
90440 KEMPELE
puh. (08) 5623 134

Myynti Pääkaupunkiseutu
Jussi Karkela
jussi.karkela@innokasmarketing.com
gsm 044 276 3987

Myynti Itä-Suomi
Timo Ranta
timo.ranta@innokasmarketing.com
gsm 050 530 0019

Innokas Marketing www.innokasmarketing.com