

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Maria Halonen
Sini Mustonen

KATUTANSSIJAN KEHONHUOLTO: OPAS AKTIIVI-
HARRASTAJALLE

Opinnäytetyö
Tammikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2017
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 Joensuu
Puh. +358 50 405 4816

Tekijät

Maria Halonen ja Sini Mustonen

Nimeke

KATUTANSSIJAN KEHONHUOLTO: OPAS AKTIIVIHARRASTAJALLE

Toimeksiantaja Itä-Suomen Katutanssiyhdistys ry

Tiivistelmä

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee katutanssin aktiiviharrastajan kehonhuoltoa ja tuotoksena on kehonhuolto-opas kohderyhmälle. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä katutanssin harrastajien ja katutanssin ohjaajien/opettajien tietämystä urheiluvammojen ennaltaehkäisystä ja vähentää sitä kautta lajissa aiheutuvia loukkaantumisia.

Opinnäytetyömme perustuu tutkittuun tietoon tanssijoiden urheiluvammoista, loukkaantumisriskeistä ja niiden ennaltaehkäisystä sekä tanssissa vaadittavista ominaisuuksista. Opinnäytetyötä varten testasimme tanssijoiden eri ominaisuuksia, kuten liikkuvuutta sekä asennon- ja liikkeenhallintaa. Aineiston perusteella valittiin oppaan sisältö. Testatuilla tanssijoilla oli eniten havaittuja kiputiloja ja loukkaantumisia nilkan ja polven alueella, joihin kehonhuolto-oppaamme keskittyi analyysin perusteella.

Tulosten perusteella valitsimme asennon- ja liikkeenhallintaa tukevia harjoitteita ja teimme katutanssijoille kehonhuolto-oppaan. Kokosimme oppaan sisällön kuvista ja harjoitteista, joista katutanssijat sekä toimeksiantaja hyötyisivät eniten. Harjoitteiden avulla katutanssija voisi parantaa kehonhallintaansa ja vähentää loukkaantumisia. Raportissa kuvattiin opinnäytetyön prosessia opinnäytetyösuunnitelman tekemisestä valmiiseen opinnäytetyöhön ja tuotokseen.

Kieli

suomi

Sivuja 32

Liitteet 4

Liitesivujen määrä 18

Asiasanat

fysioterapia, katutanssi, kehonhallinta



THESIS
January 2017
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Maria Halonen and Sini Mustonen

Title

Body Maintenance Guide for Amateur Street Dancers

Commissioned by Street Dance Association of Eastern Finland

Abstract

This practise-based thesis concerns body maintenance in amateur street dancers. As a result of this study, a body maintenance guide for the target group was created. The purpose of this study was to increase basic knowledge among amateur street dancers, street dance teachers and instructors. The aim was to make them more aware of the prevention of injuries caused by training. Another aim was to reduce the incidence of all types of injuries caused by street dance training.

This study was based on research evidence related to sports injuries, risks of injuries and prevention of injuries in dance amateurs. Different characteristics in dancers were tested for this thesis and the body maintenance guide. The results revealed that the most common injuries in dancers are those in ankles and knees.

Based on the test results, a body maintenance guide was created to meet the needs of the dancers and commissioner. The guide encompasses photos and exercises which may be useful to dancers in their training. With the help of these instructions, dancers are able to prevent injuries and control their movements more consciously. The study process is described in the theoretical part of this thesis.

Language

Finnish

Pages 32

Appendices 4

Pages of Appendices 18

Keywords

physiotherapy, street dance, body control

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	6
3	Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry	6
4	Katutanssi	7
1.1	Katutanssin kuvaus	8
1.2	Katutanssin lajivaatimukset	9
1.3	Tanssijan liikkuvuus	10
1.4	Tanssijan urheiluvammat ja ennaltaehkäisy	11
1.4.1	Katutanssijan urheiluvammat	12
1.4.2	Ennaltaehkäisy	13
5	Kehonhuolto	15
5.1	Tasapainoinen harjoittelu	15
5.2	Asennon- ja liikkeenhallinnan harjoittaminen	16
5.3	Liikkuvuuden harjoittaminen	17
5.4	Lihaskoivomaharjoittelu	18
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	20
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet	20
6.2	Katutanssijan kehonhuolto-opas	21
6.3	Millainen on hyvä opas?	22
7	Opinnäytetyöprosessi	24
7.1	Testauslomakkeen luominen ja alkuvaikeistelu	26
7.2	Testaus ja tulokset	28
7.3	Oppaan rakentaminen	30
8	Pohdinta	32
8.1	Tuotoksen tarkastelu	32
8.2	Toteutuksen tarkastelu	34
8.3	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu	35
8.4	Oppimisprosessi ja ammatillinen kehitys	37
8.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisisideat	39
	Lähteet	40

Liitteet

Liite 1	Tutkimuslomake
Liite 2	Testauslomake
Liite 3	Toimeksiantosopimus
Liite 4	Katutanssijan kehonhuolto-opas

1 Johdanto

Sanakirjan mukaan tanssija on henkilö, joka tanssii tai jonka ammatti on tanssiminen. Tanssi on saman lähteen mukaan rytmikästä liikkumista musiikkiin ennalta määrätyn askelsarjan perusteella. Katutanssi on sanakirjan mukaan energistä vapaamuotoista tanssia, joka on kehittynyt kaduilla ja yökerhoissa. (Oxford Dictionaries; Cambridge Dictionaries Online 2016.)

Aktiivisesti tanssia harrastavalla on suurempi riski loukkaantua kuin satunnaisesti harrastavalla, sillä kuormittavuus on suurempi ja harjoittelukertoja on useammin ja suuremmalla intensiteetillä. Tyyllilajin (esimerkiksi baletti, katutanssi, jazztanssi ym.) mukaan on olemassa tietyt vaatimukset, jotka tyyllilajin harrastajan tulisi täyttää. Tanssijan vaatimuksia fyysisten ominaisuuksien lisäksi on samanaikainen taiteellisuuden harjoittaminen, joka vaikuttaa omalta osaltaan lajiharjoitteluun (Macintyre & Joy 2000.)

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kehonhuolto-opas, joka ohjaa tanssin aktiiviharrastajaa tai tämän ohjaajaa toimimaan oikein, jotta hän voi toimia lajin parissa mahdollisimman pitkään ja turvallisesti. Osallistujien ominaisuuksien kartoittamisella pyritään tarkentamaan oleellinen tieto, jonka perusteella saadaan osallistujille yksilöityä opastusta, sillä ennaltaehkäisevä fysioterapeuttinen ohjaus voi ammattilaistanssijoissa vähentää loukkaantumisriskiä jopa 80 %:lla. (Bronner, Ojofeitimi & Rose 2003; Lynch, Kotler, Cushman & Garner 2014.)

Selvitämme opinnäytetyössä kohderyhmän fysioterapeuttisen ohjauksen tarvetta pilotoidulla testipatteristolla, joka on koottu tutkimustiedon perusteella. Ilmenneiden löydösten perusteella valitsemme opasta ohjaavat teemat, joiden perusteella kokoamme tarvittavan tiedon opasta varten. (Bronner, Ojofeitimi & Rose 2003; Lynch, Kotler, Cushman & Garner 2014.)

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, ja sen lopputuote on Katutanssijan kehonhuolto-opas. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa harjoittelua tukeva sähköinen opas katutanssijoille ja heitä ohjaaville henkilöille. Opas sisältää ohjeita tanssijoiden liikkuvuuden ylläpitämiseen, lihasvoiman harjoittamiseen sekä kehonhuollon, asennonhallinnan ja koordinaation kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea katutanssijoiden turvallista ja tehokasta harjoittelua sekä lisätä heidän tietämystään alaraajojen rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä.

Oppaassa käsitellään kehonhuollon eri osa-alueita, joita ovat liikkuvuus-, lihasvoima-, hallinta- ja koordinaatioharjoitteiden lisäksi harjoittelun rytmittäminen ja muu terveyttä edistävä harjoittelu ja toiminta (Moffat, Vickery & Boles 1999). Kirjallisen oppaan ja fysioterapeuttisen ohjaamisen avulla voidaan ennaltaehkäistä mm. yliliikkuvuudesta, nivelten ääriasentojen kuormittavuudesta ja motorisen kontrollin puutteesta aiheutuneita alaraajojen rasitusvammoja. Ajoissa aloitetulla fysioterapeuttisella ohjauksella ja kehonhuollolla voidaan ennaltaehkäistä enenaikainen harjoittelun päättymisen. (Bronner ym. 2003.)

3 Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry

Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry (ISKY ry) edistää paikallista katutanssikulttuuria ja katutanssin harrastamista Joensuun alueella. Yhdistyksessä on elokuussa 2016 14 jäsentä, minkä lisäksi toiminnassa on mukana monia aktiivisia henkilöitä, jotka eivät ole yhdistyksen virallisia jäseniä. ISKY ry järjestää tanssiintensiivikursseja säännöllisesti vierailevien opettajien johdolla niin katutanssia aloittaville kuin edistyneemmillekin tanssijoille. ISKY ry järjestää tiedotusta ja koulutusta katutanssiin ja katutanssikulttuuriin liittyen, esimerkiksi tämä opinnäytetyö informoi katutanssijoita terveellisestä harjoittelusta. (Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry 2016.)

Viikoittain ISKY ry tarjoaa jäsenilleen ilmaisia harjoitusvuoroja, jolloin tanssijat saavat tulla yhdessä muiden kanssa harjoittelemaan ja oppimaan. Harjoitusvuorot ovat yleensä vapaamuotoisia, jolloin katutanssijat voivat harjoitella omaan musiikkiin haluamallaan tavalla. Tämän lisäksi kesällä 2016 yhdistys tarjosi harjoitusvuoroillaan ohjattua alkulämmittelyä ja harjoituksia. (Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry 2016.)

Näkyvin ISKY ry:n toiminta on tapahtumamuotoista. Useasti vuodessa järjestettävät tanssitapahtumat, -esitykset ja kilpailut ovat järjestölle arkipäivää. Yhdistys toimii pyydettäessä eri järjestö-, kaupunki- ja tanssitapahtumissa muun muassa tarjoamalla esityksiä ja järjestämällä tiiviskursseja eri-ikäisille ja -tasoisille katutanssista kiinnostuneille. ISKY ry on voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka keräämät tuotot menevät toiminnan ylläpitämiseen. Yhdistys rahoittaa toimintaansa veloittamalla jäseniltään vuosittaisen jäsenmaksun, järjestämällä maksullisia tilaisuuksia, kuten kursseja ja tapahtumia, myymällä kannatustuotteita ja ottamalla vastaan apurahoja, avustuksia ja lahjoituksia. (Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry 2016.)

4 Katutanssi

Kaikki tanssimuodot ovat keholle kuormittavia ja loukkaantumisriski on suuri. Eri lajeilla on erilaisia ominaisuuksia ja liikelaatuja, mitä teknisesti oikeaan suoritukseen vaaditaan (Werber 2012). Katutanssin historia on lyhyempi kuin muiden tunnettujen tanssilajien, mutta nykyään se on saavuttanut maailmanlaajuisen suosion ja sitä harjoittavat kovatasoiset ammattitanssijat myös kilpaillen. Se oli alun perin nimensä mukaisesti kaduilla tapahtuvaa tanssia, pääasiassa freestyletyyppistä eli koreografiaa ei ollut vaan tanssija liikkui musiikin mukaan kuunnellen sen rytmejä. Katutansseja on eri lajeja (mm. hip hop, house, waacking, voguing, krumping), mutta tässä opinnäytetyössä keskitymme hip hopin lajityyppisiin vaatimuksiin ja kuormitustekijöihin. (Nahoko, Hiroyuki & Yasuo 2014.)

4.1 Katutanssin kuvaus

Katutanssin liikelaadut eroavat muista tanssilajeista voimakkaasti. Hip hopin perusliike eli bouncing on polvista tehtävää ylä-alasuuntaista joustoa yleensä musiikin rytmiiin. Liikkeen aikana tehdään myös muulla keholla, erityisesti rintakehällä ja kaulalla myötäliikettä. Tähän liikkeeseen yhdistellään askelsarjoja, eli steppejä, ja käsien liikkeitä. Edistyneet tanssijat yhdistelevät perustekniikkaan akrobatiaa, joka biomekaniikaltaan muistuttaa voimistelua. Tämän tyyppisiä liikkeitä tulee erityisesti breakdancelajissa, johon emme perehdy tässä opinnäytetyössä tarkemmin. (Nahoko ym. 2014; Bronner, Ojofeitimi & Woo 2015.)

Vaikka katutanssia harrastetaan paljon ja siitä järjestetään erilaisia kilpailuja, ei sen lajikriteerejä ole yhtä tarkasti määritelty kuin monessa muussa urheilulajissa. Näin ollen korkeatasoisia ammattilaisia arvioitaessa on tehty johtopäätöksiä, minkälaisia ovat katutanssin lajivaatimukset. Kuten monet tanssilajit, katutanssi vaatii liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja voimaa. Sulavat aaltomaiset liikkeet vaativat erityisen paljon oman kehon hallintaa ja tuntemusta, että liikkeen saa toteutettua lajille tyypillisellä tavalla. Akrobatiaa vaativat liikkeet taas vaativat koordinaation lisäksi voimaa, erityisesti ylävartalossa, mikäli paino on käsien varassa. (Sato, Nunome & Ikegami 2015; Sato, Nunome & Ikegami 2014; Bronner ym. 2015.)

Katutanssiin tyypillisiä liikelaatuja ja liikkeitä harjoitellaan paljon, joten harjoituksen mukana tanssijoiden kuormittuminen liikkeen aikana vähentyy, sillä opittu liike on helpompi toteuttaa kuin vieras liike. Harjaantuneisuus tarkoittaa paljon harjoittelutunteja, mutta myös lisääntyntä loukkaantumiseriskiä, erityisesti väsyneenä tai huonosti lämmitellessä. Myös nopeatempoiset liikesarjat ovat helpompia suorittaa, mikäli liikemateriaali on ennestään tuttua, sillä rytmillinen nopea liike on katutanssissa tärkeää. (Miura, Kudo, Ohtsuki, Kanehisa & Nakazawa 2013.; Bronner, Ojofeitimi & Woo 2010.)

4.2 Katutanssin lajivaatimukset

Opinnäytetyössä hyödynnämme Maailman terveysjärjestö WHO:n käyttämää ICF (International Classification of Functionin, Disability and Health) luokitusta (Taulukko 1.) toimintakyvystä ja toimintarajoitteista jäsentääksemme katutanssijoiden lajivaatimuksia ja niistä aiheutuvia mahdollisia kuormitustekijöitä. (Paltamaa & Perttinen 2015, 15.) ”ICF tarjoaa yhtenäisen, kansainvälisesti sovitun kielin ja viitekehyksen kuvata toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa.” (Maailman terveysjärjestö 2005, 3, 29-30.)

Taulukko 1. Katutanssi ICF-viitekehyksessä

Kehon rakenteet ja toiminnot	Virheasennot, rakenteelliset ominaisuudet, loukkaantumiset, rasitusvammat, kipu, uni, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, koordinaatio, liikkuvuus ja lihasvoima ja asennon- ja liikkeen hallinta
Suorituskyky	Motorinen oppiminen, lajiharjoittelu ja kehonhuolto
Osallistuminen	Muu liikunta, esim. terveysliikunta, palautuminen, vuorovaikutus harrastustoiminnassa, muut harrastukset, opiskelu ja työ
Yksilötekijät	Tanssitausta, yksilöllinen tarve esim. fysioterapeutin ohjaukseen virheasentojen korjaamisen takia tai kiputilojen hoitamisen vuoksi. Tietämys harjoitteiden oikeaoppisesta suorittamisesta sekä oikeanlaisesta harjoittelusta. Muut ominaisuudet, kuten rytmitaju.
Ympäristötekijät	Tanssijan varusteet ja harjoittelupaikan kunto. Ohjattun harjoittelun määrä. Tanssin ohjaajien/opettajien tietämys ja osaaminen harjoitteiden oikeaoppiseen suorittamiseen sekä ohjaus oikeanlaiseen harjoitteluun. Asenteet loukkaantumisiin ja kipuun tanssiessa. Tanssiympäristön keskinäiset suhteet ja tuki.

Koordinaatio on kahden tai useamman liikesuunnan samanaikainen liike, joista saadaan aikaan taitoa vaativa liikesuoritus. Koordinaatio vaatii liikekontrollia eli kykyä hallita liikettä. Hermolihasjärjestelmän toiminta on kriittisessä osassa, sillä

kaikkien prosessien ja mekanismien yhteistoiminnalla saadaan aikaan hallittu liike. (Schmidt & Lee 1999.)

Visuaalinen palaute helpottaa liikekontrollin oppimisessa, sillä näköaistin avulla on helpompi havainnoida omaa ja muiden liikettä. Tanssissa käytetään apuvälineenä peiliä, sekä visuaalista ohjausta, jota opettaja tarjoaa näyttämällä liikesarjoja tanssitunnilla. Vestibulaarisen järjestelmän eli sisäkorvan tasapainoelimen toiminta asennonhallinnassa antaa informaatiota pään asennosta. Tanssijoilla on myös lajiominaisuutena herkistynyt proprioseptiikka, jota kehitetään harjoittelun avulla. Kokonaisvaltaisen liikekielen käyttö lajissa vaatii kaikkien näiden toimintojen yhteistoimintaa, eli koordinaatiota. Tämä onkin tanssijan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista, ja sitä harjoitetaan jatkuvasti. (Schmidt ym. 1999.; Lynch ym. 2014.)

Katutanssijat tarvitsevat samanlaisia ominaisuuksia kuin muutkin urheilijat. Muun muassa voima-, kestävyys-, nopeus-, psyykkisten- ja koordinaatio-ominaisuuksien tulisi olla tarpeeksi kehittyneet lajin harjoittamiseen tehokkaasti. Tanssia ei kuitenkaan yleisesti pidetä urheiluna, joten tanssijoiden valmennusta ja kehonhuoltoa ei ole ajateltu yhtä tärkeäksi kuin muilla tavanomaisemmillä urheilulajeilla. (Russell 2013.)

Myös tanssin harrastajien asenne loukkaantumisiin luonnollisena asiana ei edesauta tanssijoiden hyvinvointia ja ennaltaehkäisevää kehonhuoltoa. Fyysisen harjoittelun, hyvän ravitsemuksen, laadukkaiden jalkineiden ja tanssialustan sekä tasapainoisen harjoittelun ja levon avulla voidaan vähentää merkittävästi tanssijoiden loukkaantumisia, mutta tämä ei todellisuudessa toteudu tanssijoiden harjoittelussa. (Russell 2013.)

4.3 Tanssijan liikkuvuus

Liikkuvuus voidaan jakaa osteokinemaattiseen liikkuvuuteen eli silminnähtävään luun liikkeeseen ja artrokinemaattiseen liikkuvuuteen eli kahden eri pinnan väliseen liikkeeseen, eli ns. nivelpintojen liukumiseen toisiinsa nähden. Liikkuvuutta

voi rajoittaa useat asiat, kuten osittain tai kokonaan kutistunut nivelkapseli tai lihaskireydet. (Kaltenborn & Evjenth 2013, 26, 42, 43.) Lihasten poikkeava pituus, usein lyhentyneet lihakset, voivat esimerkiksi aiheuttaa liikehäiriön. Silloin nivelen toimintaan tulee poikkeavia muutoksia, kuten lihasepätasapainoa tai pysyvä liikkuvuusrajoite. (Ylinen 2002, 31.)

Liikkuvuuden määritelmä jaetaan myös staattiseen ja dynaamiseen liikkuvuuteen. Nivelen dynaaminen liikkuvuus on lihasten avulla suoritettavaa aktiivista liikettä, johon vaikuttavat myötä- ja vastavaikuttajalihakset sekä nivelen liikelaajuus. Nivelen staattiseen liikkuvuuteen vaikuttaa vain nivelen liikelaajuus, koska se on levossa tapahtuvaa lihasten passiivista liikettä, esimerkiksi venyttelyn aikana. (Ylinen 2002, 6-7.)

Yliliikkuvuudella tarkoitetaan normaalia nivelliikkuvuutta suurempaa liikelaajuutta, joka on tanssijoille tyypillinen ominaisuus ja ilmenee jollain tasolla suurella osalla tanssijoista. Mikäli tanssija kehittää lihasvoimaa varhaisessa vaiheessa ennen yliliikkuvuuden pahenemista on todennäköisempää, ettei tanssijalla tule oireita. Tanssija voikin saada yliliikkuvuutta arvioitaessa (Beighton) positiivisia tuloksia, vaikkei hän käytännössä yliliikkuva olekaan. Oikea yliliikkuvuuden taso saadaan tutkimalla esimerkiksi ranteita ja nilkkoja, joista normaali liikkuvuus näkyy tarkemmin. Yliliikkuvuus vaikuttaa rakenteiden proprioseptiikkaan eli yliliikkuva ihminen ei samalla tavalla hahmota kehonsa asentoa, kuin normaalin liikelaajuuden omaava henkilö. (McCormack 2010; Knight, McCormack & Bird 2012.) Yliliikkuvuutta toteavaa Beightonin kriteeristöä käsitellään myöhemmin.

4.4 Tanssijan urheiluvammat ja ennaltaehkäisy

Liikunta- ja/tai urheiluvammasta voidaan käyttää molempia termejä. Tässä opinnäytetyössä käytämme käsitettä urheiluvamma, joka tarkoittaa urheilu- ja rasitusvammoja. Urheiluvamma voi olla äkillinen, esimerkiksi murtuma, tai toistuvan kuormituksen aiheuttama rasitusvamma. Ne luokitellaan riippuen vamman synnystä, anatomiasta, paranemisfysiologisesta vaiheesta tai lajista, jossa se on ilmennyt. Syynä voi olla esimerkiksi kaatuminen tai vääränlainen suoritus-

tekniikka. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Renström ym. 1998, 15–18; Flint, Wade, Giuliani & Rue 2014.)

Rasitusvamman voi aiheuttaa kohtuuttoman suuri harjoittelumäärä ilman riittävä lepoa. Myös liian nopea eteneminen harjoittelussa, huonot liikuntavarusteet, olosuhteet, esimerkiksi liukkaus, vääränlainen tekniikka tai liian vähäinen ravitseminen ovat riskitekijöitä. Rasitusvamma oireilee mm. kipuna ja turvotuksena. Tanssissa tyypillisimpiä vammoja ovat pehmytosakudoksiin kohdistuvat vammat (anatomia) ja ylikuormitusvammat (synty) sekä juoksu- ja hyppyvammat (laji). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Renström ym. 1998, 15–18; Flint, Wade, Giuliani & Rue 2014.)

4.4.1 Katutanssijan urheiluvammat

Tanssivammaksi kutsutaan vammaa, joka on syntynyt tanssin seurauksena ja/tai rajoittaa tanssimista (Heikkurinen 2012, 15). Tanssijoiden yleisimpiä vammoja ovat nilkan, jalkaterän ja polven vammat. Tanssissa mm. plantaarifleksioliike aiheuttaa alaraajojen vammoja, kuten akillesjänteen tendiniittiä. (Lagerstedt 2011, 37.) Yleisiä ovat myös nyrjähdykset ja venähdykset, jotka ovat aiheutuneet usein liiallisesta rasituksesta. Yleensä vammat ovat lieviä pehmytkudosvammoja. (Heikkurinen 2012, 18).

Tutkimusten mukaan tanssijan loukkaantumisen todennäköisyys on jopa 90 % luokkaa jossain harrastuksen tai uran vaiheessa harjoittelumäärästä riippuen, joten sen ennaltaehkäisy on tärkeää. Näistä vammoista 40 % kohdistuu jalkaan ja nilkkaan, 20 % polveen ja lonkkaan ja loput muualle kehoa. Erityisesti alaraajoihin kohdistuu kuormitusta. Hoitoon hakeudutaan tanssimisen vaikeuduttua, jolloin itse ongelmaan vaikea puuttua ajoissa. Tanssijan tekniseen osaamiseen tulee puuttua, jolloin tukirakenteiden biomekaanista kuormitusta pystytään vähentämään ja loukkaantumisriski pienenee. (Macintyre & Joy 2000; Renström, Peterson, Koistinen, Read, Mattson, Keurulainen & Airaksinen 1998, 26.)

Katutanssin kuormittavuudesta ja loukkaantumisriskeistä on hyvin vähän tutkimusta. Tämän takia fysioterapiassa tulisi tiedostaa lajin ominaisuudet, jotta ka-

tutanssijoiden fysioterapeuttinen ohjaus saadaan optimoitua lajin suosion kasvaessa. Bronnerin, Ojofeitimin ja Woon (2010) tutkimuksessa tutkimuksen ajanjakson aikana tanssijoilta (keskitason tanssijoista ammattilaisiin) arvioitiin 278 % (breakdance) riski loukkaantua, eli loukkaantumisia oli keskimäärin 3,5 katutanssijaa kohti. Muissa tutkituissa lajeissa (Popper/Lockers ja New Schoolers), joissa akrobatiaa ei ole yhtä paljon, loukkaantumisriski oli 144–152 %.

Bronnerin ja muiden tutkimuksessa puolet katutanssijoista oli kärsinyt alaraajojen rasitusvammoista, jotka johtuivat joko teknisistä asioista, kuten laskeutumisista, kierroista tai liukastumisista tai harjoitteluun liittyvistä asioista, kuten puutteellisesta lämmittelystä ja väsymyksestä. Tämä oli tutkimuksen mukaan yleisin loukkaantuminen katutanssijoilla. Muihin katutanssilajeihin verrattuna breakdancea harjoittavilla tanssijoilla oli enemmän ylävartalon loukkaantumisia, kuten hartian, ranteen ja kaulan loukkaantumisia. Tämä johtuu lajin akrobaattisista liikkeistä. Yli puolella (55 %) loukkaantumiset olivat lieviä, loput olivat keskivaikeita (26 %) tai vaikeita (19 %). (Bronner, Ojofeitimi & Woo 2010.)

4.4.2 Ennaltaehkäisy

Urheiluvammoja voidaan ennaltaehkäistä tutustumalla oman lajin biomekaniikkiin vaatimukseen ja tiedostamalla sen tuomat riskit omalle hyvinvoinnille. Lajinomaisen tekniikan, koordinaation ja lihastasapainon omaksuminen edistävät lajiharjoittelua turvallisesti, sillä esimerkiksi huono suoritustekniikka lisää voimakkaasti ylikuormitusvammojen syntyä. Liikkeiden oikeaoppinen suorittaminen vaatii hyvää koordinaatiokykyä, jonka kehittyminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja liikemallien toistamista, jolloin tanssijan motorinen kontrolli ja kehonhallinta paranevat. (Renström ym. 1998, 15–27.)

Tekniikkaan keskittyvät harjoitteet tulee tehdä harjoituskerran alussa, jolloin keho ei ole vielä väsynyt ja se pystyy omaksumaan liikemalleja paremmin ja keskittyminen on helpompaa. Kehonhallintaan ja liikkeiden suorittamiseen tulee keskittyä koko harjoituskerran ajan, sillä kehon väsyessä koordinaatiiviset virheet ilmenevät helpommin. Kehonhallintaa ja liikekontrollia parantavat harjoitteet myös vähentävät harjoittelun yksipuolisuutta. (Renström ym. 1998, 15–27.)

Alku- ja loppuverryttelyjen merkitystä ei tule väheksyä, sillä perusteellinen kehon lämmittäminen ennen harjoittelua parantaa lihasten aktivoitumista ja liikkuvuutta, joten venähdys- ja revähdysvammat eivät synny yhtä helposti. Matalalla intensiteetillä suoritettava liikunta parantaa palautumista ja nopeuttaa maitohapon poistumista. Nousujohteisuudella taas pyritään aiemmin hankitun teknisten taitojen ja pohjakunnon päälle lisäämään vaativampia ja kuormittavampia harjoitteita, jolloin kestävyys- ja voimaominaisuudet kehittyvät huippuunsa. Venyttely ja liikkuvuusharjoitteet ovat erityisen tärkeitä tanssijoille, sillä lajivaatimukset vaativat tiettyä liikkuvuuden astetta. Paras tapa hallita ylikuormittumista on oppia tunnistamaan liiallisen väsymisen merkit ja oma tuntemus kehon tilasta. (Renström ym. 1998, 15–24.)

Ulkoiset tekijät vaikuttavat myös ennaltaehkäisevästi urheiluvammojen syntymisessä. Harjoitus- ja kilpailuolosuhteiden mahdollisuuksien mukainen optimointi sekä varusteiden tarkoituksenmukainen valinta vaikuttavat tanssijan hyvinvointiin. Esimerkiksi kova lattia aiheuttaa suuremman kuormituksen tanssijan jalalle, joten biomekaaninen kuormitus on suurempi ja vammariski kasvaa. (Renström ym. 1998, 15–20.)

5 Kehonhuolto

Kehonhuolto on kaikki terveyttä edistävä, kipua ja vammoja ennaltaehkäisevä, sekä suorituskykyä parantava toiminta, mitä esimerkiksi lajiharjoitteluun sisällytetään. Kehonhuollon tarkoituksena on optimoida harjoittelu sekä ennaltaehkäistä niitä mahdollisia ongelmia, joita harjoittelu voi aiheuttaa. (Moffat, Vickery & Boles 1999.)

5.1 Tasapainoinen harjoittelu

Tanssijoiden harjoittelu on usein yksipuolista, jolloin harjoitellaan vain tanssintunneilla, eikä terveystoimintaa tule normaaliin tapaan. Tämä tarkoittaa heikentyneitä peruskestävyyttä ja aerobista kapasiteettiä sekä riittämätöntä lihasvoimaa harjoittelun tuottamaan kuormitukseen nähden. Terveystoiminta auttaa ylläpitämään asennon- ja liikkeenhallintaan vaikuttavia ominaisuuksia, joten urheiluvammojen riski pienenee. Terveystoiminnan edistäminen tietoa lisäämällä sekä aktiivisella harjoittelulla on todettu vähentävän tuki- ja liikuntaelimestön oireita ja ennaltaehkäisevän loukkaantumisia. Terveystoiminnan vaikutukset koettuun kipuun ja haittaan olivat Rousselin ym. (2014.) tutkimuksen mukaan merkittävät. (Roussel, Vissers, Kuppens, Fransen, Truijen, Nils & De Backer 2014.)

Harjoittelun aiheuttamaa kipua pidetään myös normaalina, eikä kipuoireista tai loukkaantumisista konsultoida ammattilaista, mikä osaltaan saattaa lyhentää tanssijan mahdollisuutta harrastaa tai tehdä tanssia ammatikseen, mikäli oireeseen ei puututa ajoissa. Oma taide menee terveyden edelle, sillä tanssijoiden omasta hyvinvoinnista tehdään enemmän esteen kaltainen asia. Tanssija ei siis oman lajinsa vuoksi saa valittaa kipuoireesta, sillä lajin ja taiteen harjoittaminen on etuoikeus. Loukkaantumiset tarkoittavat tanssijalle taukoa harjoittelusta, jota pyritään välttämään kaikin keinoin, myös harjoittelemalla loukkaantuneena tai muuten kipeänä. (Baker, Scott, Watkins, Keegan-Turcotte & Wyon 2010.)

Ympäristötekijöiden vaikutusta on mahdollista hyödyntää harjoittelun optimoinnissa ja siitä on myös tutkimustietoa. Lämpötilojen vaihtelun avulla voidaan hel-

pottaa koettua lihaskipua esimerkiksi kylmä- tai lämpöhoidon avulla. Australiasa tehdyn tutkimuksen mukaan 15 minuutin oleilu +10 asteisessa vedessä palautti ja helpotti lihaskipua sekä paransi maksimaalista voimantuottoa alaraajoissa. Myös 15 minuutin oleilulla +35 asteisessa vedessä saatiin vastaavanlaiset tulokset. (Savonen 2014.) Oulu-koillismaan palomiehille tekevässä tutkimuksessa myös kontrastivesiallas tehosti palautumista, jossa oltiin minuutti kerrallaan +15 asteisessa altaassa ja +38 asteisessa altaassa (Oksa 2016).

5.2 Asennon- ja liikkeenhallinnan harjoittaminen

Hallittu suoritus liikkumisen aikana vaatii asennon- ja liikkeenhallintaa. Tasapainon, koordinaation, reaktiokyvyn, ketteryyden ja nopeuden harjoittaminen vaikuttavat positiivisesti kehon hallintaan. Kehonhallinta edellyttää myös aistitoimintojen, lihasten ja hermoston hyvää toimintakykyä. (Jalkanen 2012, 21.) Eryteisesti tanssijoilla koko kehon hallinta korostuu harjoittellessa. Eri rakenteet vaikuttavat toisiinsa, joten yksittäiseen rakenteeseen, joten esimerkiksi polveen keskittyminen arvioinnissa ei ole ennaltaehkäisyä kannalta hyödyllistä. Kokonaisvaltainen arviointi asennon- ja liikkeenhallinnassa auttaa myös hoidossa ja kehonhuollossa, jolloin todennäköisyys loukkaantumisille pienenee. (Liederbach 2010.)

Asennon- ja liikkeenhallinnalla tarkoitetaan kykyä hallita ja ohjata oleellisia mekanismeja liikkeen aikaansaamiseksi. Liikkeen aikaansaamiseksi yksilön, toiminnon ja ympäristön täytyy tehdä yhteistyötä, että haluttu toiminto on mahdollinen. Esimerkiksi katutanssissa, tanssijan tulee pystyä normaaliin perusliikkumiseen kuten kävelyyn sekä sopeutua haluttuun toimintoon ja sen vaatimukseen tarkoituksenmukaisessa ympäristössä, eli usein tanssisalissa. (Bronner, Ojofeimi & Woo 2010.; Shumway-Cook & Wollacott 2012, 3.)

Asennon- ja liikkeenhallintaa arvioivia rakenteita kehossa ovat proprioseptorit, eli tietynlaiseen ärsykkeeseen reagoivia reseptoreita. Proprioseptoreista kulkee informaatiota raajan asennosta ja liikkeestä keskushermoston kautta aivoihin.

(Shumway-Cook & Wollacott 2012, 3.) Pikkuaiivot käsittelevät koetun aistitiedon, jonka avulla liikkeitä voidaan tarvittaessa korjata hallitummiksi. Nopeita liikkeitä on vaikeampi ehtiä korjaamaan, joten niiden liikkeiden korjaus on opeteltava tarpeeksi useiden toistojen kautta. (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie & Toverud 2011, 124–125.)

Tanssijoille asento- ja liikeaisti ovat tärkeitä kehon hahmottamisen kannalta. Esimerkiksi Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitoksen tavoite on opettaa tanssijoilleen kehon ja liikkeiden hahmottamista. Niitä pidetään tanssin perusvalmiuksina, joita harjoitellaan muun muassa ketteryys-, hyppy- ja liikkumisharjoitteilla. (Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos 2016.)

Merkittävä mekanismi, joka vaikuttaa asennon- ja liikkeenhallintaan on motorinen oppiminen. Se tarkoittaa harjoittelun ja kokemuksen aiheuttamia sisäisiä prosesseja, joiden seurauksena tapahtuu suhteellisen pysyvää kehitystä asennon- ja liikkeenhallinnassa. Suoritus paranee, yhdenmukaistuu ja mahdollistuu muissa ympäristöissä ja häiriötekijöiden läsnä ollessa. Hermostoon tulee pysyviä muutoksia motorisen oppimisen aikana, joka vaikuttavat suorituskykyyn ja koordinaatioon. (Kauranen 2011, 291.)

5.3 Liikkuvuuden harjoittaminen

Tanssijoilta vaaditaan normaalia suurempaa liikkuvuutta lajinomaisen tekniikan suorittamiseen, joten liikkuvuusharjoittelu on yksi merkittävimmistä tanssijan ominaisuuksista. Tanssijan liikkuvuus on harjoitettu ominaisuus, eli se ei ole hänelle välttämättä luontainen. Sen tulisikin kuulua muun harjoittelun osana tasapainoista harjoittelua, eikä ainoana harjoitettuna ominaisuutena, kuten joissain tapauksissa. (Aho 2008; Baker, Scott, Watkins, Keegan-Turcotte & Wyon 2010, McCormack 2010; Knight, McCormack & Bird 2012.)

Liikkuvuuden harjoitteluun käytetään paljon resursseja, jotta se on optimaalista lajin harjoittamisessa. Tämä saattaa nuorella iällä aloitettuna provosoida yliliikkuvuutta. Yliliikkuvuus on tanssijalla toivottu ominaisuus, mutta se ei helpota

tämän kehonhallintaa, sillä lihasheikkous ja hallinnan vaikeudet ovat yleisiä yli-
liikkuvuuden oireita. (McCormack 2010; Knight, McCormack & Bird 2012.)

5.4 Lihasvoimaharjoittelu

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeää, että lihasryhmät ovat yhtä vahvoja. Tasapainoisella ja monipuolisella harjoittelulla voidaan vähentää lihasepätasapainoa. Vastavaikuttajalihakseen voi syntyä urheiluvamma, jos se ei kykene samanlaiseen voimantuottoon kuin vahvempi lihas. Heikommista lihaksista ei ole vastusta, kun vahvemmat lihakset kiristävät heikompia lihaksia vahvemmalle puolelle. Seurauksena on krooninen kipu ja/tai luiden kuluminen kohdista, joista ne eivät muuten kuluisi. (Walker 2014, 33.)

Lihasepätasapaino aiheuttaa myös vääriä liikemalleja, jotka lisäävät rasitusvammojen riskiä. Lihasvoimaharjoittelu vaikuttaa moniin eri kudoksiin, kuten lihaksiin, luihin, jänteisiin ja nivelsiteisiin. Harjoittelu parantaa luiden kestävyyttä ja vahvistaa lihaksia, jolloin luilla ja nivelillä on parempi suoja. Nivelsiteet muuttuvat puolestaan elastisemmiksi, jonka seurauksena ne vaimentavat tehokkaammin iskuja liikunnan aikana. (Walker 2014, 33.)

Loukkaantumiseriskiä pienentävät oikeanlainen suoritustekniikka ja harjoittelun aloittaminen pienillä vastuksilla, jolloin keho ehtii hankkia riittävän pohjakunnan vastuksien lisäämistä varten. Vastuksia tulisi lisätä vähitellen ja pieniä määriä kerrallaan. Myös riittävä lepo vähentää vammautumiseriskiä, sillä lihakset palautuvat levossa. Levossa lihakset vahvistuvat ja harjoittelun aikana syntyneet vauriot korjaantuvat. (Walker 2014, 33.)

Lihasvoiman harjoittaminen edistää myös hermolihaskäytön toimintaa, eli sitä kuinka nopeasti halutusta toiminnasta aivoista lähtevä hermosignaali pääsee lihakseen ja aiheuttaa lihassupistuksen. Tapahtuu motorista oppimista, joka tukee katutanssijan muuta harjoittelua. Kun opitaan uutta liikettä, lihas aktivoituu aluksi enemmän ja samalla aktivoituvat myös vastaliikettä suorittavat lihakset, koska hermolihaskäytön toiminta ei ole liikkeen suorittamisen kannalta vie-

lä optimoitu. Kun lihasvoimaa harjoitetaan ja hermolihasjärjestelmän toiminta kehittyy, tehostuu hermoston antamien viestien kulku niihin lihaksiin, jotka ovat liikkeen kannalta oleelliset. Näin suoritus kuormittaa vähemmän ja liike helpottuu. (Kauranen 2014, 387, 390.)

Hermolihasjärjestelmän kehittyminen tarkoittaa myös tehokkaampaa lihaksen työskentelyä, eli useampi motorinen yksikkö saadaan samaan aikaan aktivoitua luoden suuremman lihasaktivaation nopeammin. Samalla lisääntyy myös motoristen yksiköiden syttymistäajuus eli se kuinka usein lihas aktivoituu suoritukseen. Tämä mahdollistaa nopeat liikkeet ja liikesarjat. (Kauranen 2014, 387, 389.)

Ilman lihasvoimaharjoittelua ei ole mahdollista saada koko suorituspotentiaalia käyttöönsä. Maksimaalista lihassupistusta rajoittaa ns. neuraalinen inhibitio, eli hermosto estää lihasta aktivoitumasta liikaa. Sen tarkoituksena on suojata kehoa loukkaantumiselta, mutta suoritukseen vaadittava maksimaalinen voimantuotto ei onnistu halutulla tavalla. On tutkittu, että kestävyys- ja voimaharjoittelu vaikuttaa myös itse tanssisuoritukseen, mikäli tanssija harjoittelee näitä ominaisuuksia säännöllisesti. (Kauranen 2014, 388; Koutedakis, Hukam, Metsios, Nevill, Giakas, Jamurtas & Myszkewycz 2007.)

Kestovoimaharjoittelu parantaa lihasten kestävyyttä. Vastukset ovat kevyet, noin 20–60 % maksimivoimasta ja toistojen määrä voi olla jopa 30. Maksimivoimaharjoittelu helpottaa päivittäistä arkea, kuten portaiden nousemista. Harjoittelemalla suurilla vastuksilla voidaan kasvattaa lihaksia. Maksimivoimaharjoittelussa harjoitellaan 80–100 % maksimivoimasta olevilla vastuksilla, toistojen ollessa 1-8 ja sarjojen 4-6. Nopeusvoimaa tarvitaan yllättävissä tilanteissa, kuten liikenteessä väistämässä. Vastukset ovat 30–60 % maksimivoimasta ja liikkeet suoritetaan mahdollisimman nopeasti. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen, 2012; Renström, Peterson, Koistinen, Read, Mattson, Keurulainen & Airaksinen 1991, 166-167).

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

Vilkan ja Airaksisen kirjassa Toiminnallinen opinnäytetyö (2003) määritellään kyseinen tapa toteuttaa opinnäytetyöprosessi tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehtoisena toteutuksena, jolloin teoreettisen tiedon perusteella tehdään ammatillista toimintaa tukeva tuotos tai toteutus toimeksiantajalle. Opinnäytetyötä ohjaavat toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet ja vaatimukset. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää toteutuksen eli tässä tapauksessa Katutanssijan kehonhuolto-oppaan, jonka vaiheet ja toteutus raportoidaan opinnäytetyössä. Tuotoksen tarkoituksena on ohjata ammatillisessa kentässä käytännön toimintaa katutanssijoiden parissa.

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet

Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee liikkeelle opinnäytetyön ideasta, joka on työelämälähtöinen ja syventää omia ammatillisia tietoja ja taitoja aiheeseen liittyen. Tämä ensimmäinen vaihe on aiheanalyysi, jossa aihe rajautuu oman mielenkiinnon mukaan ja valitun kohderyhmän vaatimusten mukaisesti. Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyölle etsitään toimeksiantaja, joka hyötyy opinnäytetyön tuloksista ja tavoitteesta. Samalla opinnäytetyön tekijä saa kontakteja työelämään ja pystyy hyödyntämään ajankohtaista ammatillista tietoa ammatilliselta kentältä. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-17, 23, 38.)

Ennen opinnäytetyön toteutusta tehdään toimintasuunnitelma, jossa opinnäytetyön idea ja tavoitteet määritellään. Näin varmistetaan, että opinnäytetyön tekijä tiedostaa aiheensa sisällön ja pystyy perustelemaan sen merkityksen omalle ammatilliselle kehitykselle ja toteutuksen tavoitteen hyödyn toimeksiantajalle. Toimintasuunnitelmassa näkyy opinnäytetyön tekijän kyky johdonmukaisuuteen ja opinnäytetyöprosessin aikatauluttamiseen. Toimintasuunnitelman avulla myös sitoudutaan suunniteltuun toimintaan, esimerkiksi toteutukseen tai tuotoksen luomiseen, sekä valitaan keinot sen toteutuksen mahdollistamiseksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27, 36.)

Ammattikorkeakoulussa tehtävä opinnäytetyö tulee perustua näyttöön perustuvaan tieteelliseen teoretietoon. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisällytetään tietoperusta, jossa määritellään aiheeseen liittyvä teoreettinen näkökulma eli käsitteet, jotka ovat olennaisia opinnäytetyöhön liittyen. Olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä tieteellisen tutkimustiedon raportoinnin lisäksi on oman työskentelyn ja toteutuksen arviointin raportointivaiheessa. Opinnäytetyöprosessin ajan kestävä työskentely jäsenetään raporttimuotoon, jossa näkyvät prosessin vaiheet, tietoperusta, valitut toimintamallit, mahdolliset tulokset ja niiden perusteella tehtävät pohdinnat. Tätä kaikkea arvioidaan kriittisesti ja tutkimuseettisestä näkökulmasta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42-49.)

Itse opinnäytetyön tuotos eli konkreettinen tuote tai toteutus, jonka on tarkoitus vastata opinnäytetyöprosessin ja aiheen mukaisia asetettuja tavoitteita. Toteutustapa valitaan aiheen mukaan, joten sen laatu määräytyy opinnäytetyöprojektin aikana. Tuotosta suunniteltaessa otetaan huomioon opinnäytetyön aihe, kohderyhmä ja toimeksiantajan vaatimukset. Tuotoksen käytettävyyttä arvioidaan opinnäytetyön arviointi osiossa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-53.)

6.2 Katutanssijan kehonhuolto-opas

Opinnäytetyö toteutetaan ISKY ry:n jäsenten hyvinvointia edistävänä toimintana. Yhdistyksen jäsenille tarjotaan ohjausta ja testausta mahdollisista loukkaantumisriskeistä suunnitellun tutkimuspatteriston mukaan (Liite 2), jonka perusteella suunnitellaan itse oppaan sisältö. Oppaan sisältöä ohjaavat teemat kerätään vapaaehtoisten jäsenten ja tanssin aktiiviharrastajien osallistuessa fysioterapeuttiopiskelijan konsultaatioon. Kokonaisuuteen kuuluvat haastattelu, valittujen fysioterapeuttien tutkimusmenetelmien mukaiset testit, sekä asiakkaan omien tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien ja vammojen interventio. Testauksen tulokset toimivat sisältöä ohjaavana materiaalina valittujen oppaan harjoitteiden ja ohjeiden lähteenä.

Standardoiduilla testeillä on helppo saada isolta ihmismäärältä tutkittua selkeitä asioita, jotka ovat tutkimusvaiheessa valittu oleellisiksi. Erilaisia testipatteristoja on tutkittu tanssijoilla, joiden perusteella voidaan kartoittaa lajille tyypillisiä ominaisuuksia. Testejä tehdään jo usein nuorille tanssijoille, jotka hakeutuvat arvostettuihin tanssioppilaitoksiin ympäri maailmaa. Näin voidaan arvioida tanssijan fyysisiä ominaisuuksia ja sitä, että pystyvätkö he ammatikseen harjoittamaan tanssijan omaa lajia vaatimuksien mukaisesti. Testejä tekee kyseisissä oppilaitoksissa usein fysioterapeutti tai vastaava ammattilainen. (Potter, Galbraith & Baas 2011.)

6.3 Millainen on hyvä opas?

Hyvä opas on looginen kokonaisuus, ja sen sisältö etenee sujuvasti tarinan tavoin, eikä hyppää aiheesta toiseen. Aiheiden järjestyksen tulee edetä johdonmukaisesti, jolloin lukija saa kokonaiskuvan aiheesta. Se on helppo lukea ja ymmärtää. Järjestys voi olla joko tärkeysjärjestys tai aikajärjestys, joka valitaan sen mukaan mitä lukijan halutaan saavuttavan oppaan avulla. (Hyvärinen 2005.)

Esimerkiksi mikäli kyseessä on kuntoutusprosessi, on lukijan kannalta parempi käyttää aikajärjestystä. Opasta selkeyttävät myös otsikot ja väliotsikot, jolloin lukija tietää mitä kappale sisältää. Teksti tulee esittää lyhyinä kappaleina, jotka sisältävät kattavasti tarvittavan tiedon. (Hyvärinen 2005.)

Oppaalla halutaan usein saada aikaan jotain lukijassa, jolloin perustelut ja asian ilmaisu ovat tärkeitä. Oppaan ohjaamaa toimintaa ei ehkä aloiteta, jos se vaatii lukijalta ponnisteluja. Hyvät perustelut ovat kohdallaan silloin, kun ne eivät ole lukijalle selkeitä, esimerkiksi tässä opinnäytetyössä halutaan lukija saada ymmärtämään kehonhuollon merkitys omassa elämässä ja kuinka hän siitä hyötyy, on hyvä kirjoittaa auki perustelut. Perustelun avulla saadaan lukija helpommin vakuutettua oppaan tiedoista kuin perustelemattomana. (Hyvärinen 2005.)

Yleiskielen käyttö on oppaassa tärkeää, selkeä ja ymmärrettävä kieli takaa sen, että haluttu tieto välittyy lukijalle. Monimutkaiset lauserakenteet ja ammattisanasto ei välttämättä aukea lukijalle, jolloin oppaan tavoite jää saavuttamatta. Päinvastoin kirjoitusvirheet ja huolittelematon ulkomuoto ovat hankalampia ymmärtää ja tekevät lukukokemuksesta epämiellyttävän. (Hyvärinen 2005.)

Mikäli opas julkaistaan Internetissä tai paperilla niin se vaikuttaa ulkomuotoon. Opinnäytetyöhön valittu sähköinen opas onkin erilainen kuin paperiversio ja siihen vaikuttavat tietokoneen ruudun ominaisuudet. Oppaan ulkoasu ja esitystapa vaikuttavat siihen luetaanko se ja kuinka siihen suhtaudutaan. Myös kuvat selkeyttävät opasta, joten mikäli ne sopivat oppaan sisältöön, on niiden sisällyttäminen oppaan kannalta hyväksi. Selkeä ja hyvin laadittu ulkoasu antaa ammattimaisemman kuvan, jolloin lukija on avoimempi oppaan sisältämälle tiedolle.

(Hyvärinen 2005.)

7 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyön prosessin tammikuussa 2016, jolloin oli jo selvää, että teemme toiminnallisen opinnäytetyön. Päädyimme tekemään oppaan, joka tukee katutanssijoiden kehonhuoltoa ja erityisesti alaraajojen rasisvammojen ennaltaehkäisyä. Tämän jälkeen aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa, kuten sisällön rakennetta, otsikointia, opinnäytetyön tavoitteita, toteutuksen vaiheita ja arviointia.

Suunnitelman avulla mietimme opinnäytetyöprosessin etenemistä, toteutusta ja aikataulutusta, jotta itse prosessin toteuttaminen olisi helpompaa ja johdonmukaisempaa. Keräsimme tietoa ja etsimme lähteitä opinnäytetyön aiheeseen liittyen kirjallisista ja sähköisistä sekä suomen- ja englanninkielisistä lähteistä.

Tietoperustan kirjoittaminen ajoittui tammikuusta toukokuuhun. Helmikuussa valitsimme testipatteristossa käytettävät testit, joiden käytön perustelimme opinnäytetyöhön (Liite 2). Testattavat olivat tanssijoita, jotka valittiin toimeksiantajan kautta. Suunnitelma tarkentui opettajalta saadun palautteen perusteella, sekä tarvittavat lisäykset täydennettiin suunnitelmaan. Toukokuun lopussa opinnäytetyönsuunnitelma oli lähes valmis, jolloin aloitimme tekemään toimeksiantosopimusta, osallistujille annettavaa tutkimuslupalomaketta löydösten käytöstä sekä testauslomaketta.

Kesän aikana toteutetuilla konsultaatioilla kerättiin osallistujien ominaisuuksia koskevat tiedot. Testattavia oli haettu tammikuusta lähtien ja heidät valikoitiin aiemman tanssitaustan sekä harjoitusmäärän perusteella. Testausten jälkeen analysoimme tulokset, joiden perusteella valitsimme opinnäytetyön tavoitetta tukevat aiheet oppaaseen. Tuotoksen sisällön rakentaminen alkoi elokuussa ja saimme ulkoasun medianomiopiskelijalta nähtäväksi lokakuussa, jonka jälkeen teimme vielä tarvittavat muutokset kirjalliseen sisältöön.

Taulukko 3 Opinnäytetyön eteneminen

Vaihe	Sisältö	Dokumentit, seminaarit
Edeltävät opinnot ja suoritukset	Koulutuskohtaiset opinnot	Ideaseminaari
Suunnitelmavaihe	Aiheen hyväksyminen ja ohjaajien nimeäminen	Aihe- ja ohjaussuunnitelma
	Opinnäytetyön suunnittelu ohjaajan ja toimeksiantajan kanssa	
	Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen	
Toteutusvaihe	Opinnäytetyön tekeminen (aineiston keruu, tietoperusta, testaus, tulosten analysointi, tuotoksen laatiminen)	Opinnäytetyön kirjalliset versiot
	Ohjaajan ohjaus	Ohjauskeskustelut
	Opinnäytetyöseminaarin lukukappaleen luovutus	Opinnäytetyöseminari
Raportointivaihe	Työn viimeistely	Valmis työ
	Työn luovuttaminen arvioitavaksi tarkastajille ja kypsyysnäyte	Kypsyysnäyte Arviointilausunto
	Julkaisulupa	Arkistointi ja julkaisu

7.1 Testauslomakkeen luominen ja alkuvalmistelut

Testattaville tanssijoille annettiin täytettäväksi lupa tutkimustulosten käytöstä. Siinä kerrottiin opinnäytetyön sisällöstä, tutkimustulosten käyttötarkoituksesta ja opinnäytetyön julkisuudesta ja anonymiteetistä. Ennen testaukseen tuloa tanssi- ja palautti lupalomakkeen, joko itse allekirjoitettuna tai alaikäisten kohdalla vanhemman allekirjoituksella varustettuna. (Liite 1.)

Valittujen testien perusteella kehitettiin testauslomake, jotta testaus oli itse tilanteessa mahdollisimman helppoa ja nopeaa. Siihen sisällytettiin tutkittavan tanssijan esitiedot: henkilötiedot, mitä tanssilajeja tutkittava harjoitti, keskimääräinen harjoittelun määrä, tanssiharjoittelun tavoitteet ja aiemmat loukkaantumiset. Esitiedot selvitettiin haastattelun avulla, jonka jälkeen toteutettiin halutut testaukset. Tämän lisäksi tanssijalta tutkittiin mahdollisiin aiempiin kiputiloihin ja loukkaantumisiin liittyvät ominaisuudet sekä eri rakenteiden asentoja ja ominaisuuksia. (Liite 2.)

Opinnäytetyöhön kuuluvaan testaukseen (Liite 2) osallistuvilta tanssijoilta testataan yliliikkuvuus Beightonin kriteerien mukaisesti. Näillä kriteereillä mitataan yleisesti yliliikkuvuutta, joten valitsimme sen laajan käyttöasteen vuoksi. Useimmat tanssiin ja yliliikkuvuuteen liittyvät tutkimukset käyttävät kyseistä kriteeristöä määrittämään yliliikkuvuutta. Osa tutkimuksista on kriteeristön kannalla ja osa epäilee sen sopivuutta tietyille asiakkaille. Opinnäytetyössämme kriteeristöä käytetään vain yliliikkuvuuden toteamiseen, joten se on työhön sopiva.

Yliliikkuvuus on tanssijoille haluttu ominaisuus esimerkiksi esteettisistä syistä sekä lajityyppillinen tekniikka vaatii usein normaalia suuremman liikkuvuuden. Tanssijoille liikkuvuutta lisäävät harjoitteet ovat arkipäivää. Se voi kuitenkin aiheuttaa asennon- ja liikkeenhallinnan ongelmia, joten toteamalla yliliikkuvuus voidaan ohjata tanssijaa toimimaan oikein omiin ominaisuuksiinsa nähden. (Day, Koutedakis & Wyon 2011.)

Beightonin yliliikkuvuus-kriteereissä mitataan 5. sormen (pikkusormi) passiivinen dorsifleksio, jonka tulee olla yli 90 astetta positiivisessa löydöksessä. Muita po-

sitiivisiä tuloksia ovat, mikäli peukalo passiivisessa dorsifleksiossa koskettaa käsivarren fleksoripuolta, kyynärnivel saavuttaa 10 asteen hyperekstension, polvinivel saavuttaa 10 asteen hyperekstension. Molemmat puolet lasketaan erikseen näissä testeissä. Eteentaivutuksessa positiivinen tulos on, mikäli asiakas saa kämmenet lattiaan polvien ollessa suorana. Positiivisesta tuloksesta saa 1 pisteen per kohta ja mikäli pisteitä on enemmän kuin 4/9, voidaan testattu henkilö lukea yliliikkuvaksi. (Smits-Engelsman, Klerks & Kirby 2010.)

Tämän lisäksi testataan osallistujien liikkeen- ja asennonhallintaa staattisesti lateralisaatiotestin sekä dynaamisesti développé lajiharjoitteen avulla. Lonkan hallintaa ja pakaroiden aktivaatiota testataan jalannostolla suoraksi hartiasilta asennossa. (Potter ym. 2011.) Osallistujilta testataan myös selän liikekontrolli (fleksio-, ekstensio- ja rotaatiosuunta) Luomajoen testin perusteella, nelinkontin asennossa eteen ja taakse viennillä. Testejä on useita, mutta valitsimme yhden testin, jolla pystytään arvioimaan kaikkia liikekontrollin häiriöitä. Näin säästetään testauksessa aikaa ja tarvittaessa oman tuloksen varmistamiseksi on suositeltavaa käyttää lisäksi myös muita Luomajoen selän liikekontrollin testejä. (Luomajoki 2011.)

Alaraajojen liikekontrollia arvioidaan pudotushyppytestillä, jossa 30 cm korkuiselta alustalta pudotaudutaan alas ja ponnistetaan mahdollisimman nopeasti ponnistushyppyyn. Näin pystytään näkemään mahdollisimman luotettavasti, mikäli tutkittavalla on alaraajoissa asento- ja liikkeenhallinnan ongelmia. (Bates, Ford, Myer, Hewett 2013.)

Nilkan liikkuvuuden mittaukset ja kantaluun asento tutkitaan lajiominaisuuksien vaatimien ominaisuuksien perusteella, kuten nilkan normaalista kaksinkertainen liikkuvuusvaatimus lajinomaisen toiminnan mahdollistamiseksi (nilkan plantaarifleksion normaaliarvo 50 astetta, tanssijan vaatimustaso 90–100 astetta, sekä nilkan dorsifleksion normaaliarvo 20 astetta ja tanssijan vaatimustaso 40 astetta). (Ahonen 2008.) Calcaneuksen asennonmuutokset voivat aiheuttaa kuormitusta nilkassa, joten sen toteaminen auttaa jatkofysioterapian suunnittelussa. (Liukkonen ym. 2004, 66, 74, 127–128, 201 & 205.)

7.2 Testaus ja tulokset

Testausten avulla saimme käytännön tietoa oppaan kokoamista varten. Vähäisten tutkimustulosten lisäksi halusimme kohderyhmälle täsmällistä tietoa mahdollisista ohjausten tarpeista, jotta opas olisi heille mahdollisimman hyödyllinen. Testauksia toteutettiin kahdella eri tanssikoululla ja testaaajan kotona. Testaukselle varattiin 60 minuuttia, johon sisältyy haastattelu, testaus ja harjoitteiden ohjaus. Testattavat (14 tanssijaa) valittiin vapaaehtoisten perusteella, joista arvioitiin myös harjoittelun määrää ja lajivalintaa ennen testausta. Testattavista tanssijoista kuusi harjoittelee katutanssilajeja (hip hop, waacking ja house) säännöllisesti. Loput kahdeksan tanssijaa edustavat pääasiassa balettia, jazzia ja showtanssilajeja, joiden tuloksia voimme verrata katutanssijoihin. Tanssijoiden iät vaihtelevat 15-30 välillä.

Eri tanssijoiden harjoittelumäärät vaihtelivat 2-3 tunnista yli 10 tuntiin viikossa. Osa tanssijoista liikkui myös muulla tavalla esimerkiksi lenkkeilemällä ja kuntosalilla. Eniten kiputiloja ja loukkaantumisia tanssijoilla oli alaraajoissa, kuten oletettiin. Tanssijoilta havainnoitiin myös lapojen hallintaa ja asentoa, jota ei alkuperäisessä testauslomakkeessa ollut. Tämä oli monella tanssijalla hieman puutteellista ja ohjaus lavan hallinnassa oli tarpeen. Tutkituista tanssijoista yli liikkuvuutta oli enemmän katutanssia harrastavilla tanssijoilla kuin balettia harrastavilla. Calcaneuksen virheasennosta johtuvan pronatoitumisen oireiden helpottamiseen tanssijalle suositeltiin yksilöityjä pohjallisia erityisesti muun liikunnan kuormituksen vähentämiseksi.

Testausten perusteella eniten ilmeni polven ja nilkan asennon- ja liikkeenhallinnan ongelmista johtuvia toiminnallisia vaikeuksia. Tanssijat saivat tällöin alaraajojen liikekontrollia parantavia harjoitteita, kuten minikyykky ja yhden jalan kyykky. Lantion ja alaselän hallinnan puutteitakin oli havaittavissa, joka kokonaisvaltaisesti vaikuttaa koko asentoon ja sen hallintaan niin paikallaan kuin liikkeessä. (Batson 2009.)

Hip hopin joustava liikelaatu aiheuttaa myös kuormitusta selkään (Bronner ym. 2010), joka oli toiseksi yleisin oire testatuilla tanssijoilla. Testatut tanssijat myös havaitsivat näitä oireita normaalista poikkeavan rasituksen vuoksi erityisesti kilpaillessaan (4 testatuista katutanssijoista osallistui SM-kilpailuihin ennen testauksia). Heitä ohjattiin tekemään liikekontrollin puutteen ilmentänyttä testiä harjoitteena, joko sellaisenaan tai helpotettuna, niin että he pystyvät suorittamaan sen puhtaalla tekniikalla kehittäen asennon- ja liikkeenhallintaa.

Taulukko 2 Testitulokset

Nilkan rajoittunut liikkuvuus	Alentunut liikkuvuus nilkassa goniometrillä mitattuna ja pudotushyppytestin poikkeava liikemalli laskeutuksessa toimivat indikaattoreina.
Yliliikkuvuus	Beightonin kriteerein yliliikkuvaksi todetuilla tanssijoilla oli polven ja nilkan alueen oireita ja heiltä havaittiin myös pudotushypyssä mainittuja löydöksiä.
Calcaneuksen asento	Osalla tanssijoista oli calcaneus hieman eversiossa, joka aiheutti nilkkaan korostuneen pronaation.
Nilkan ja polven rasitusvammat ja liikekontrollin puutteesta aiheutuneet kiputilat	Pudotushypyn alastulossa yleisesti joko nilkka prona-toitui, nilkan liikkuvuus ei sallinut normaalia alastuloa tai polvet menivät lievään adduktioon. Useampia löydöksiä oli usein myös samalla tanssijalla. Edellä mainitut löydökset korreloivat kipuoireiden kanssa.
Lantion liikekontrollin häiriöt	Lateralisaatiotestissä, ei ollut positiivisia löydöksiä mutta hartiasillassa tehty jalan ojennus paljasti lantion hallinnan puutetta. Luomajoen nelinkontin eteen- ja taaksevienti testissä havainnoitiin liikekontrollin häiriö, joko fleksio-, ekstensio- tai rotaatiosuuntaan, myös yhdistelmiä havaittiin.

7.3 Oppaan rakentaminen

Opinnäytetyön tuotoksen eli Katutanssijan kehonhuolto-opas perustui testaus-ten yhteydessä tekemiimme havaintoihin katutanssijoiden fysioterapeuttisen ohjauksen tarpeesta ja tietoperustan avulla keräämämme tietoon tanssijoiden rasitusvammoista ja niiden ennaltaehkäisystä. Testituloksissa näkyneitä asennon- ja liikkeenhallintaa ja tasapainoista harjoittelua tuettiin suullisen ohjauksen ja ohjattujen harjoitteiden keinoin. Näitä testitilanteessa tanssijoille valittuja harjoitteita käytettiin myös oppaassa.

Opas pyrittiin tekemään mahdollisimman helppolukuiseen ja selkeään muotoon, koska kohderyhmä eli katutanssijat eivät ymmärrä fysioterapeutin ammattisanaston termejä. Myös harjoitteiden ohjeet muotoiltiin sellaisiksi, että ne olisi mahdollista suorittaa oikeaoppisesti, vaikkei ikinä olisi asennon- ja liikkeenhallinnan harjoitteita tehnyt.

Harjoitteiden tulisi olla mahdollista tehdä ilman ulkopuolista ohjausta pelkän oppaan perusteella, mutta oppaassa on huomioitu myös tarvittava lisäohjauksen tarve. Harjoitteet ovat myös progressoitu monen tasoisten asiakkaiden vaatimusten mukaisesti, joten jokaiselle oppaan lukevalle katutanssijalle on mahdollista löytää sopivantasoinen harjoite. Harjoitteita tehdessä ei tarvitse apuvälineitä, joten ne on helppo toteuttaa missä vain.

Oppaan harjoitteissa käytettiin visuaalisena tukena kuvia, jotka sisältävät harjoitteen eri olennaiset vaiheet. Kuvaus toteutettiin valoisassa ja hillityn värisessä tilassa, jotta lopputulos olisi mahdollisimman neutraali. Kuvassa esiintyvän mallin vaatetus huomioitiin niin että kontrasti taustaan nähden olisi riittävä. Kuvaustilanteessa varmistimme harjoitteiden oikean suorituksen ja niiden vaikutelman kuvassa. Kuvakulmaa tai mallin asentoa muutettiin tarvittaessa mahdollisimman havainnollistavan kuvan mahdollistamiseksi. Kuvien ominaisuuksia muokattiin kuvanmuokkausohjelmalla, jotta ne valmiissa tuotoksessa olisivat mahdollisimman selkeät.

Itse oppaan sisällön asettelu ja kappalejako muotoutuivat keskeisten käsitteiden ympärille. Tekstin eteneminen pidettiin johdonmukaisena ja loogisena, jotta lukijan olisi mahdollisimman helppo ymmärtää oppaan sisältämä tieto ja harjoitteiden sisältö. Tekstin tyyli pidettiin kohderyhmälle uskollisena, sillä opas tulee toimeksiantajan myöhempään käyttöön.

Sähköisen oppaan levittäminen toimeksiantajalle ja eteenpäin kohderyhmälle on helpompaa kuin paperisen version. Se on myös ajankohtaisempi media ja tavoittaa valitun kohderyhmän paremmin. Paperisen oppaan tuottaminen on myös kalliimpaa, joten pienen voittoa tavoittelemattoman yhdistyksen on helpompi saada opas jäsenilleen sähköisessä muodossa ilman ylimääräisiä kuluja.

8 Pohdinta

Pohdintaosiossa käsittelemme opinnäytetyöprosessin etenemistä oman oppimisen ja tuotoksen onnistumisen näkökannalta. Teimme moniammatillista yhteistyötä tanssijoiden ja medianomiopiskelijan kanssa. Arvioimme pohdintaosuudessa, kuinka tämä onnistui. Pohdimme myös opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä kriittisesti.

8.1 Tuotoksen tarkastelu

Tavoitteena oli tuottaa katutanssijoille harjoittelua tukeva opas. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen, sillä haluamamme sisältö ja laajuus ilmenivät oppaassa. Myös oppaan ulkoasu on mielestämme onnistunut ja väreissä huomioitiin toimeksiantaja. Opasta voi hyödyntää katutanssijoiden lisäksi myös muiden lajien tanssijat, sillä lajieroista huolimatta on eri lajien välillä hyvin paljon samaa. Keskeytimme keräämään tietoa katutanssista sekä tanssissa vaadittavista ominaisuuksista. Selvitimme myös tanssijoille tyypillisiä urheiluvammoja sekä keinoja niiden ennaltaehkäisyyn. Erityisesti katutanssiin kohdistettua tutkimustietoa oli vaikea löytää, joten laajensimme tiedon haun yleisesti tanssia koskeviin tutkimuksiin.

Päädyimme oppaassa toteuttamaan ohjeita terveysliikunnasta ja tasapainoisesta harjoittelusta, jonka lisäksi on harjoitteita, jotka voi tehdä helposti kotona ilman suurempia välinevaatimuksia. Harjoituksilla on myös paljon vaikutusta liikkeen ja asennonhallintaan sekä lihasvoimaan, jolloin tanssija osaa pitää huolta kehostaan paremmin. (Roussel ym. 2014.) Tuotoksemme oli sähköinen opas toimeksiantajalle. Aloitimme sähköisen oppaan suunnittelun etsimällä projektiimme mukaan medianomiopiskelijan, joka osasi auttaa oppaan ulkoasun muuttamisessa pdf-tiedostomuotoon.

Teimme oppaan sisällön eli johdannon, harjoitteiden ohjeet sekä otimme kuvat harjoitteisiin. Ensin lähetimme oppaan sisällön opettajalle tarkastettavaksi. Tä-

män jälkeen lähetimme oppaan sisällön medianomiopiskelijalle, joka teki oppaalle ulkoasun. Meillä itsellämme ei ollut selkeää ideaa ulkoasusta, joten annoimme medianomiopiskelijalle vapauden tehdä ulkoasusta sellaisen kuin hän parhaaksi näkee.

Pidimme yhteyttä medianomiopiskelijaan puhelimitse, Facebookissa ja sähköpostitse. Medianomiopiskelija lähetti valmiin oppaan meille nähtäväksi. Olimme tyytyväisiä lopputulokseen ja lähetimme oppaan opettajalle tarkastettavaksi. Tämän jälkeen viimeistelimme opinnäytetyötämme lopulliseen muotoonsa. Opettajalta saimme parannusehdotuksia opinnäytetyön viimeistelyyn sekä lähetimme kieliasun korjaamista varten työn myös suomen ja englannin kielen opettajille.

Medianomiopiskelijan kanssa tehty yhteistyö sujui hyvin ja se toi mukanaan moniammatillisuutta opinnäytetyön tekemiseen. Ammatillisen osaamisen ja näkemyksen vuoksi annoimme hänelle sisällön, jonka perusteella hän suunnitteli oppaan ulkoasu. Ulkoasun suunnittelussa huomioimme myös toimeksiantajan toiveet värien suhteen. Yhdessä medianomiopiskelijan kanssa mietimme parannusehdotuksia valmiiseen oppaaseen. Hänen avulla saimme mieleisen ja selkeän oppaan. Hänellä oli meitä enemmän tietämystä ja osaamista luoda oppaalle selkeä ja neutraali ulkonäkö, joka tukee oppaan luotettavuutta. Olimme myös tyytyväisiä siihen, että yhteistyön aikana aikataulutus toimi ja varsinkin siihen, että opas valmistui odotettua aiemmin.

Alun perin oli tarkoitus myös antaa opas testikäyttöön testatuille tanssijoille ja arvioida sen toimivuutta, mutta sen myötä opinnäytetyön prosessista olisi tullut liian laaja. Oppaan käytön arviointi olisi vaatinut kuitenkin oman seuranta-ajan, esimerkiksi puoli vuotta eikä meillä ollut mahdollisuutta jatkaa prosessia niin kauan. Ehdotamme sitä jatkotutkimusaiheeksi.

Olisi ollut mielenkiintoista tietää, miten opas toimii käytännössä ja onko sillä ollut vaikuttavuutta. Lisäksi oppaan käyttäjien mielipiteitä ja kehittämissuhteita olisi ollut kiinnostava koota. Testikäyttöön antamisen myötä olisimme voineet

paremmin arvioida, että millainen oppaasta tuli. Voimme arvioida opasta siksi vain teoriassa emmekä käytännössä.

8.2 Toteutuksen tarkastelu

Suunnittelimme testauslomakkeen teorian tietoon pohjautuen. Arvioimme osallistuneiden tanssijoiden loukkaantumisriskiään selvittämällä yliliikkuvuuden ja asennonhallinnan puutteita. Testauksen yhteydessä tanssijoita ohjeistettiin saatujen tulosten perusteella, esimerkiksi asennonhallinnan harjoitteilla. Testaustilanteessa annetuilla harjoitteilla ja neuvonnalla mahdollistettiin tanssijoiden yksilöllinen ohjaus, mikä todennäköisesti edesauttaa heidän sitoutumistaan harjoitteiden itsenäiseen suorittamiseen.

Testaus lisäsi opinnäytetyöprosessin pituutta ja haastavuutta, mutta se oli oppimisprosessin ja oman ammatillisen kehityksen kannalta hyödyllinen vaihe opinnäytetyössä. Opas olisi ollut mahdollista tehdä ilman testauksiakin, mutta saimme samalla toteutettua myös fysioterapeuttista ohjausta, jonka tarvetta olimme arvioineet opinnäytetyössä.

Yksilöllisen ohjauksen avulla tanssija osaa myös kohdistaa harjoitteluaan ja kehonhuoltoa omiin tarpeisiin sopivaksi. Testauksissa todettiin useilla tanssijoilla puutteita alaraajojen asennonhallinnassa. Sen vuoksi mitattiin alkuperäisestä testauslomakkeesta poiketen myös lapaluiden asennonhallinta. Saadut tulokset olivat yllättäviä, sillä monilla tanssijoilla olikin heikentynyt asennonhallinta myös ylävartalossa. Halusimme tietää, mitkä tekijät testattavilla lisäsivät riskiä loukkaantua ja kehittää tulosten perusteella oppaan tanssijoiden loukkaantumisriskin pienentämiseksi.

Halusimme tarjota mahdollisuuden osallistua opinnäytetyöprojektin testaukseen mahdollisimman monelle paikalliselle tanssijalle, joten emme itse testausta varten rajoittaneet testattavia vain katutanssijoihin. Analyysivaiheessa valitessamme aiheita Katutanssijoiden kehonhuolto-opasta varten, käytimme muiden tanssilajien edustajia ns. verrokkiryhmänä. Näin ollen katutanssijoiden

ominaisuuksien analysointiin keskityimme enemmän, jotta opas kohdistuisi paremmin juuri kyseisen tanssilajin edustajille.

Tietoperusta täydentyi koko prosessin ajan, erityisesti saatujen tulosten perusteella. Tanssijoilla havaittiin puutteita varsinkin asennon- ja liikkeen hallinnassa, joten tätä osuutta tuli laajentaa tietoperustaan, sillä se oli myös keskeinen aihe oppaassa. Opinnäytetyöstä löytyvätkin perusteet oppaan sisällölle. Tietoperusta perusteli meille tekijöille oppaan tarkoitusta ja sen tarvetta opinnäytetyöprosessin aikana. Vähäinen tutkimustieto, oma kiinnostus aiheeseen sekä prosessin alkuvaiheessa tullut hyvä vastaanotto aiheeseen vahvisti myös kokemusta siitä, että opinnäytetyöllemme on käyttöä osana katutanssijan lajiharjoittelua.

ICF-viitekehyksen yhdistäminen opinnäytetyöprosessiin helpotti eri ominaisuuksien vaikutusta katutanssijan toimintakykyyn ja sitä mahdollisesti rajoittaviin tekijöihin. Viitekehyksen laajuutta itse työssä olisi mahdollisesti voinut lisätä, jotta se näkyisi myös laajemmin raportoinnin osana, eikä vain osana omaa pohdintaa.

Aiempiä tutkimuksia tai tietoa katutanssijoiden fysioterapiasta tai fysioterapeuttisesta ohjauksesta oli hyvin vähän, joten jouduimme tietoperustassa soveltamaan paljon yleisiä urheiluvammojen ennaltaehkäisyä käsitteleviä kirjoja ja artikkeleita.

Katutanssia käsittelevien tutkimusten määrä on lisääntymään päin ja erityisesti katutanssijoille suunnattua fysioterapiaa on alettu tutkimaan viime vuosina entistä enemmän. Aihealueessa olisi myös paljon varaa jatkotutkimukselle ja kehitystyölle niin omassa ammatinharjoittamisessa kuin toimeksiantajan puolesta.

8.3 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Suomen fysioterapeutit ry:n eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutti toimii luotamuksellisesti ja kohtelee asiakkaita tasavertaisesti. Terapeutin asiantuntijuudesta kertoo toimeksiantoon tutustuminen eli asiakkaan tilanteen selvittäminen, tutkiminen, tavoitteiden ja suunnitelman tekeminen, lopputuloksen arviointi ja

kirjaaminen. Ammatillisesti toimiva fysioterapeutti on oikeudenmukainen ja asiantunteva, osaa perustella terapian sekä tiedostaa osaamisensa rajallisuuden. Terapeutin työskentely on myös näyttöön perustuvaa. (Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry 2014.)

Käytimme luotettavia lähteitä, joissa oli ilmoitettu tekijä, julkaisija sekä julkaisu- vuosi- ja paikka. Suosimme mahdollisimman tuoreita lähteitä, jotka oli kohdistettu mahdollisimman paljon fysioterapiaan ja katutanssiin. Käyttämämme lähteet merkittiin huolellisesti tekstiin ja lähdeluetteloon. Testausta tuki tekemämme tietoperusta, sillä sen myötä olimme perehtyneet aiheeseen. Testattavien tulokset käsiteltiin anonymisti eikä opinnäytetyöstä voi tunnistaa testattavia. Dokumentimme tulokset testilomakkeelle ja käsitelimme niitä luottamuksellisesti.

Kokeilimme pilotoitavaksi valitut testit ensin kolmella testihenkilöllä, jonka perusteella tarvittavia muutoksia tehtiin ennen testilomakkeen luomista. Alkuperäisissä testeissä oli paljon toistoa, joten rajasimme haluttuihin ominaisuuksiin kohdistuvat testaukset pilotoinnista saatujen kokemusten perusteella. Tekemämme testauslomakkeen luotettavuutta olisi lisännyt sen koekäyttäminen. Kaikki saadut tulokset eivät ole välttämättä yleistettävissä, koska testattavien määrä oli pieni.

Katutanssijoille ei ollut olemassa valmiita testipatteristoja, joten käytimme testejä valitessamme apuna balettianssijoille suunnattuja testipatteristoja, mutta lajien erilaisuuden vuoksi emme pystyneet valmiiksi testattua ja valittua testipatteristoa käyttämään, sillä se ei olisi tukenut omaa tarkoitustamme ja katutanssijoiden toimintakyvyn arviointia. Hyödynsimme myös tieteellisten tutkimusten perusteella tehtyjä löydöksiä tietynlaisten rasitusvammojen ilmenemisestä katutanssijoilla ja muiden tanssilajien edustajilla.

Testitilanteessa osa tanssijoista oli testaaajalle tuttuja, joka osaltaan vaikutti opinnäytetyön eettisyyteen niin että testattavien tanssijoiden sen hetkiset toimintakyvyn rajoitteet olivat jo tuttuja ja myös heidän suhtautumiseensa testaaajaan oli kaverillinen enemmän kuin fysioterapian ammattilainen, joten kertomukset harjoittelusta ja mahdollisista loukkaantumisista oli mahdollisesti

erilainen kuin mitä he olisivat fysioterapeutin vastaanotolla kertoneet. Tanssijat ottivat ohjeita ja neuvoja kuitenkin avoimesti vastaan, sillä heillä kaikilla on suuri motivaatio lajiaan kohtaan, joka näkyy uteliaisuutena opinnäytetyön sisältöä kohtaan.

Tanssijoiden testaaminen tapahtui heidän omalla tanssikoulullaan, joka mahdollisesti antoi realistisemman kokemuksen siitä, miten kyseisen tanssijan testatut ominaisuudet näkyisivät myös tanssitunnilla. Kaikkien kohdalla emme kuitenkaan pystyneet toteuttamaan tätä, joka vaikuttaa luotettavuuteen omalta osaltaan. Osa testaustilanteista jouduttiin toteuttamaan testaajan asunnolla, joka rajoitti hieman myös suoritusta tilanpuutteen vuoksi.

Testaaja on myös itse tanssinut lähes 15 vuotta, joten hänen suhtautumisensa suoritukseen voi olla hieman subjektiivinen, kuin ulkopuolisen henkilön, jolla ei ole samanlaista kokemusta aiheesta. Toisaalta lajituntemuksesta on hyötyä, sillä lajiominaisuuksia voi arvioida tanssijan näkökulmasta, eikä vain normaalin biomekaanisen toiminnan kannalta. Testatessa emme testanneet puhtaasti vain yhden tanssilajin edustajia pienen otannan vuoksi. Testatuista tanssijoista suuri osa harrasti myös muita tanssilajeja, emme voineet myöskään rajata pelkkiin puhtaasti katutanssilajeja harjoittaviin tanssijoihin.

Halusimme antaa fysioterapeutista ohjausta ja tukea harjoitteluun myös muiden tanssilajien harrastajille, joka tuki samalla myös omaa oppimistamme ja juuri valitsemme lajin vaatimukseen perehtymistä, koska samoja ominaisuuksia pystyttiin arvioimaan laajemmin ja useammalta henkilöltä. Pystyimme samoille resursseille siis tukemaan monen tanssijan keuhonhuoltoa. Tanssilajien ja harrastajien välillä on kuitenkin paljon yhtäläisyyksiä, joten opasta pystyvät hyödyntämään myös muut tanssijat.

8.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kehitys

Oppimisprosessi kohdistuu katutanssijoille kohdistettuun alaraajojen rasitusvammoja ennaltaehkäisevään fysioterapeuttiseen ohjaukseen. Keskeisiä tee-

moja ovat erityisesti liikkuvuuden, lihasvoiman, koordinaation ja kehonhuollon harjoittaminen, joiden informoinnilla voidaan ennaltaehkäistä, esimerkiksi yliliikkuvuudesta johtuvaa nivelten kuormittavuutta. Samalla korostetaan kokonaisvaltaisen harjoittelun merkitystä. Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt tietämystämme ja osaamistamme kyseisistä aiheista, erityisesti fysioterapeutin näkökulmasta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen opetti tutkimusprosessin suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Olemme perehtyneet monipuolisesti tutkittavaan aiheeseen ja voimme toivottavasti hyödyntää saamaamme osaamista myös siirtyessämme työelämään. Lähes vuoden kestävä prosessi on vaatinut pitkäjänteisyyttä, sitoutumista sekä yhteistyön tekemistä monien eri tahojen kanssa. Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanutkin myös näitä taitoja.

Fysioterapeuttinen ohjaus tanssijoille, erityisesti katutanssijoille, ei ole tyypillisin fysioterapian osa-alue. Se näkyikin tiedonhaussa ja tanssiin perehtyneiden fysioterapeuttien määrässä. Opinnäytetyöhön olisi tuonut oman lisänsä se, että olisimme voineet konsultoida tanssiin erikoistunutta fysioterapeuttia, mutta heitä on harvassa. Oli kiinnostava tehdä ei-tyypillisestä aiheesta opinnäytetyö, sillä aihe ei ollut kulunut loppuun ja samankaltaisia opinnäytetöitä löysimme vähän.

Aiheemme ei ole kaikkein ajankohtaisin, vaikka katutanssin harrastamisen suosio on ollut kasvussa jonkun aikaa. Koska aiheesta ei kuitenkaan ole tutkittua tietoa ja aktiivista informointia, on aiheellemme kysyntää ja varmasti hyötyä valtakunnallisesti. Katutanssijoiden hyvinvointiin ei kiinnitetä yhtä paljon huomiota, kuin monen muun urheilulajin edustajien kohdalla.

Katutanssijat pitävät itseään enemmän taiteilijoina kuin urheilijoina, joten kohdistettu fysioterapeuttinen ohjaus olisi heille hyödyllistä ja silmiä avaavaa, kuten monen testatun henkilön kohdalla. Usea heistä ei ollut huomioinut testaamiamme asioita ja he saivat jo testaustilanteessa paljon tietoa omasta toimintakyvystään. Katutanssia ohjaavat henkilöt ja organisaatiot eivät myöskään ole aktiivisesti informoineet oppilaitaan ja jäseniään kehonhuollosta, joten oppaastamme olisi usealle taholle ympäri Suomen hyötyä.

Prosessin aikana oli välillä aktiivisempia jaksoja, jolloin opinnäytetyön tekeminen edistyi lyhyessä ajassa paljon ja välillä oli pitkiä aikoja, ettei prosessi edennyt. Siihen vaikuttivat välillä myös ulkopuoliset tekijät, joihin emme voineet vaikuttaa. Opinnäytetyötä olisi voinut tehdä tasaisemmin koko prosessin ajan. Silloin työmäärä olisi jakautunut pienempiin osiin pitkälle ajalle. Jatkuva opinnäytetyön työstäminen olisi myös saattanut nopeuttaa alkuperäistä aikataulua.

Onnistuimme siinä, että pysyimme alkuperäisessä suunnitelmassa ja aikataulussa. Meillä oli koko ajan selkeä suunnitelma missä järjestyksessä etenimme. Teimme myös aikataulusta itsellemme eri vaiheiden valmiiksi saamisesta. Yhteistyömme sujui hyvin, sillä olimme molemmat motivoituneita opinnäytetyön aiheeseen ja sitoutuneet prosessin tekemiseen.

8.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Katutanssijoilta voidaan tutkia oppaan ohjeiden vaikutusta asennon- ja liikkeen hallintaan ja ylikuormittumisesta johtuviin kiputiloihin pidemmällä aikavälillä, jolloin nähtäisiin valitun tiedon vaikuttavuutta. Katutanssijoilta voidaan seurata asennon- ja liikkeenhallinnan parantumista sekä motorista oppimista. Tällöin testatut tanssijat joutuvat sitoutumaan harjoitteluohjelmaan, mikä voi harrastustasolla oleville tanssijoille olla liian suuri kynnys. Testaus tulisi tehdä mahdollisesti ammattikoulutuksessa oleville tanssijoille tai ammattilaisille, jotka harjoittelevat aktiivisemmin ja heidän motivaationsa harjoitteluun on parempi.

Tutkimuskohteena voisi olla myös oppaan käyttö tanssin opetuksessa. Tutkimuksessa voisi seurata, kuinka tanssin ohjaajat/opettajat hyödyntävät opasta tai käytetäänkö opasta aktiivisesti. Yhteistyötä voisi tehdä myös muuten tanssinopettajien tai tanssinopettajaopiskelijoiden kanssa, esimerkiksi opinnäytetyön tai projektin muodossa, tuottaisi tietoa ja taitoa myös tanssia opettaville henkilöille ja tahoille yhdistää fysioterapiaa terveelliseen tanssiharrastamiseen.

Lähteet

- Ahonen, J. 2008. Biomechanics of the foot in dance: a literature review. *Journal Of Dance Medicine & Science*.
- Baker, J., Scott, D., Watkins, K., Keegan-Turcotte, S., Wyon, M. 2010. Self-Reported and Reported Injury Patterns in Contemporary Dance Students. *Medical Problems of Performing Arts*.
- Bates, N., Ford, K., Myer, G., Hewett, T. 2013. Kinetic and kinematic differences between first and second landings of a drop vertical jump task: Implications for injury risk assessments. *Clinical Biomechanics* [serial online].
- Batson, G. 2009. Update on proprioception: considerations for dance education. *Journal of Dance Medicine & Science*.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S., Rose, D. 2003. Injuries in a Modern Dance Company: Effect of Comprehensive Management on Injury Incidence and Time Loss. *American Orthopaedic Society for Sports Medicine*.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S., Woo, H. 2010. Injury incidence in hip hop dance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science*.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S., Woo, H. 2015. Extreme Kinematics in Selected Hip Hop Dance Sequences. *Medical Problems of Performing Arts*. Volume 30.
- Cambridge Dictionaries Online. Definition of Street dance. <http://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/street-dance> 24.5.2016.
- Day, H., Koutedakis, Y., & Wyon, M.A. 2011. Hypermobility and Dance: A Review. *International Journal Of Sports Medicine*.
- Flint, J., Wade, A., Giuliani, J., Rue J. 2014. Defining the Terms Acute and Chronic in Orthopaedic Sports Injuries: A systematical review. *American Journal of Sports Medicine*.
- Heikkurinen, N-M. 2012. Ammattitanssijoiden tanssiharjoittelun vammoille altistavat tekijät. Proseminarityö. Jyväskylän yliopisto. https://asiakas.kotisivukone.com/files/dhd.kotisivukone.com/Oppaat_ ja_ opparit/ammattitanssijoiden_vammoille_altistavat_tekijat_-_heikkurinen_2009.pdf. 25.5.2016.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim*; 121:1769–73.
- Itä-Suomen katutanssiyhdistys ry. 2016. Toimintakertomus 2016.
- Jalkanen, M. 2012. Keskivartalon syvien lihasten ja sovelletun harjoittelun vaikutus krooniseen alaselkäkipuun, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Pro gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. <http://www2.uef.fi/documents/1923962/1927533/Marjaana+Jalkanen+2012.pdf/127c190b-f0c1-4516-9670-15249ab9fdea>. 25.5.2016.
- Kaltenborn, F. M. & Evjenth, O. 2013. Raajojen ja nivelten manuaalinen mobiilisointi. *SOMTY*.
- Kauranen, K. 2014. Lihas – rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 171.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.
- Koutedakis, Y., Hukam, H., Metsios, G., Nevill, A., Giakas, G., Jamurtas, A., Myszkewycz, L. 2007. The Effects of Three Months of Aerobic and Strength Training on Selected Performance and Fitness Related Pa-

- rameters in Modern Dance Students. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Lagerstedt, E. 2011. Baletin lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36853/Lagerstedt%20Elina%202011.pdf?sequence=1>. 25.5.2016.
- Liederbach, M. 2010. Perspectives on Dance Science Rehabilitation Understanding Whole Body Mechanics and Four Key Principles of Motor Control as a Basis for Healthy Movement. *Journal of Dance Medicine & Science*.
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R. 2004. Jalat ja terveys. Duodecim. Helsinki.
- Luomajoki, H. 2011. Testistö selkäpotilaiden liikekontrollin häiriöiden tunnistamiseksi. *Fysioterapialehti* 1/2011.
- Lynch, M., Kotler, D., Cushman, D., Garner, J. 2014. Dancer's knowledge of musculoskeletal anatomy and its relationship to injury experience, dance training and education. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*.
- Knight, I., McCormack, M., Bird, H. 2012. Managing Joint Hypermobility – A Guide for Dance Teachers. http://wwwFOUNDATIONS-for-excellence.org/file_storage/infosheet74_1.pdf. 19.2.2016.
- Maailman terveysjärjestö. 2005. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus.
- Macintyre, J., Joy, E. 2000. Foot and ankle injuries in dance. *Clinics in Sport Medicine*. Volume 19.
- McCormack, M. 2010. Teaching the Hypermobility Dancer. Lontoo: The Royal Ballet Company.
https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/Public/Bull_2-1_pp5-8_McCormack.pdf. 19.2.2016.
- Miura, A., Kudo, K., Ohtsuki, T., Kanehisa, H., Nakazawa, K. 2013. Relationship between muscle cocontraction and proficiency in whole-body sensorimotor synchronization: a comparison study of street dancers and nondancers. *Motor Control*. 17(1): 18-33.
- Moffat, M., Vickery, S., Boles T. 1999. American Physical Therapy Association Book of Body Maintenance and Repair. Henry Holt & Company.
- Nahoko, S., Hiroyuki, N., Yasuo, I. 2014. Kinematic Analysis of Basic Rhythmic Movements of Hip-hop Dance: Motion Characteristics Common to Expert Dancers.
- Oksa, J. 2016. Lihaksiston palautumista raskaan suorituksen jälkeen voidaan nopeuttaa huomattavasti. *Työterveyslaitos*.
http://www.ttl.fi/fi/uutiset/Sivut/lihaksiston_palautumista_raskaan_suorituksen_jalkeen_voidaan_nopeuttaa_huomattavasti.aspx. 16.8.2016.
- Oxford Dictionaries. Definition of Dance in English.
http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/dance#dance__2. 24.5.2016.
- Paltamaa, J. & Perttinen, P. 2015. Toimintakyvyn arviointi ICF teoriasta käytäntöön. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Potter, K., Galbraith, G. & Baas, J. 2011. Screening for Improved Dance Function. *International Association for Dance Medicine & Science*.

- Renström, P., Peterson, L., Koistinen, J., Read, M., Mattson, J., Keurulainen, J., Airaksinen, O. 1998. Urheiluvammat - ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Roussel, N., Vissers, D., Kuppens, K., Franssen, E., Truijen, S., Nils, J. & De Backer, W. 2014. Effect of a physical conditioning versus health promotion intervention in dancers: A randomized controlled trial. *Manual Therapy*. 19(6): 562-568.
- Russell, J. 2013. Preventing dance injuries: current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*. 4: 199–210.
- Saarikoski, R. Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Lihaskunnan merkitys. *Terveyskirjasto*. Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00033&p_haku=voimaharjoittelu. 4.5.2016.
- Sand, O. Sjaastad, Ø. V. Haug, E. Bjålie J. G. & Toverud, K. C. 2011. Ihminen fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Sato, N., Nunome, H., Ikegami, Y. 2014. Key Features of Hip Hop Dance Motions Affect Evaluation by Judges. *Journal of Applied Biomechanics*. Volume 30. Issue 3.
- Sato, N., Nunome, H., Ikegami, Y. 2015. Kinematic Analysis of Basic Rhythmic Movements of Hip-hop Dance: Motion Characteristics Common to Expert Dancers. *Journal of Applied Biomechanics*. Volume 31. Issue 1.
- Savonen, K. 2016. Liikuntalääketiede-Kylmävesialtaan teho urheilijan palautumisessa. *Duodecim-lehti* 2014 (13), 1280.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=E68701587FA444F5272CE0FBA0A58F4C?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11730. 16.8.2016.
- Schmidt, R., Lee, T. 1999. *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
- Shumway-Cook, A., Woollacott, M. 2012. *Motor Control*. Wolters Kluwer Health.
- Smits-Engelsman, B., Klerks, M., Kirby, A. 2010. Beighton Score: A Valid Measure for Generalized Hypermobility in Children. *Journal of Pediatrics*.
- Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry. 2014. Fysioterapeutin eettiset ohjeet.
<https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/materiaalisalkku/hyvae-fysioterapiakaeytaentoe/eettiset-ohjeet/318-fysioterapeutin-eettiset-ohjeet-2014/file>. 13.12.2016.
- Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos. 2016. Perusopetus.
<http://balettioppilaitos.fi/koulutus/perusopetus/>. 17.8.2016.
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Liikuntavammat.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/fyysinen-aktiivisuus-ja-liikuntavammat/liikuntavammat>. 4.5.2016.
- Ylinen, J. 2002. *Manuaalinen terapia: Venytystekniikat 1. Lihas-jännesysteemi*. Loimaa: Mehirehabook kustannus Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.

Walker, B. 2014. Urheiluvammat-ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Jyväskylä: VK-kustannus.

Werber, B. 2011. "Dance medicine of the foot and ankle: a review." Clinics In Podiatric Medicine & Surgery.

Tutkimuslupalomake



TUTKIMUSLUPA

Osallistun fysioterapeuttiseen ohjaukseen tanssijan kuormitus- ja loukkaantumisriskien kartoittamiseksi. ”Fysioterapeuttiopiskelijan konsultaatiossa” tulleita testituloksia saa käyttää nimettöminä osana Sini Mustosen ja Maria Halosen opinnäytetyötä Fysioterapeutti (AMK) tutkintoon Karelia Ammattikorkeakoulussa. Tietojani ja muita löydöksiä käsitellään tutkimustietona.

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin ja muuhun aineistoon kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja (ISKY ry) saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden hyödyntämiseen. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen, mutta esimerkiksi henkilötietoja ei ole julkisesti nähtävillä luottamuksellisuuden takaamiseksi.

Tutkittavan nimi

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys (alle 18 vuotiailta vanhemman tai huoltajan)

Testauslomake

TESTAUSLOMAKE KATUTANSSIN AKTIIVIHARRASTAJILLE**PERUSTIEDOT**

Nimi:

Ikä:

Mitä lajeja harrastat tällä hetkellä:

Kuinka usein harjoittelet viikossa keskimäärin:

Aiemmat urheiluvammat, loukkaantumiset tai muut harjoittelua haitanneet ongelmat:

Beightonin liikkuvuustesti

Testauskohta	Oikea	Vasen
Pikkusormen dorsiflexio		
Peukalon dorsiflexio		
K. nivelen hyperextensio		
Polvinivelen hyperextensio		
Eteentaivutus		

Pisteet: /9

Testauslomake**Asennon- ja liikkeenhallinta seisoma-asennossa**

Testi	Oikea	Vasen
Lateralisaatiotesti		
Dynaaminen développé		

Lonkan hallinta ja pakaroiden aktivaatio

Testi	Oikea	Vasen
Jalan ojennus hartiasillassa		

Alaraajojen liikekontrolli

Testi	Pisteitys ja huomiot suorituksesta
Pudotushyppy 30cm korkeudesta	

Selän liikekontrolli

Testaussuunta	
Flexio	
Extensio	
Rotaatio	

Testauslomake**Nilkan liikkuvuus**

Testi	Oikea	Vasen
Nilkan plantaariflexio		
Nilkan dorsiflexio		
Calcaneuksen asento		

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Itä-Suomen Katutanssiyhdistys ry (ISKY ry)
Toimeksiantajan edustaja:	Mira Heiskanen
Osoite:	
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Fysioterapian koulutusohjelma, Fysioterapeutti (AMK)
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Maria Halonen Sini Mustonen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	maria.s.halonen@edu.karelia.fi sini.mustonen2@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Ennaltaehkäisevä fysioterapeuttinen ohjaus tanssijoille
Toteutusmuoto	Kehonhuolto-opas
Aikataulu	Tutkimussuunnitelma: Kesäkuu 2016 Tietoperusta: Tammikuu-Elokuu 2016 Testausten suunnittelu ja toteutus: Helmikuu-Elokuu 2016 Testitulosten analysointi: Elokuu-2016 Raportointi ja tuotekehitysprosessi: Elokuu-Lokakuu 2016 Tuotos ja valmis opinnäytetyö: Lokakuu 2016 Seminaari: Joulukuu 2016
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opinnäytetyöprosessi toteutetaan ilman kuluja. Mikäli opinnäytetyöhön liittyvää toimintaa on osana muita yhdistyksen tapahtumia, on tapahtumanjärjestäjän eli ISKY ry:n kustannusvastuu, mahdolliset hankinnat opinnäytetyöprosessia varten on opiskelijoiden vastuulla.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja toimii nimellisenä palveluntarjoajana konsultaatioiden yhteydessä sekä fysioterapeuttiopiskelijan konsultaatioiden ohjaajana. Toimeksiantaja vastaa oppaan päivityksestä.	

Opiskelijan sitoumukset	
Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat osallistujille fysioterapeuttiopiskelijan konsultaatioita, joiden tulosten perusteella valitaan tuotoksessa käsiteltävät aiheet. Opiskelijat tuottavat testitulosten avulla tuotoksen, eli kehonhuolto-oppaan, jonka osallistujat saavat käyttöön. Tekijänoikeudet ovat opiskelijoiden alkuperäisessä oppaassa, mutta toimeksiantajalla on oikeus käyttää materiaalia omassa toiminnassaan.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Anne Ryhänen, anne.ryhanen@karelia.fi

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Allekirjoitukset	
Päiväys 10.8. -16	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Sini Muroonen</i> <i>Maria Helonen</i>
Päiväys 10.8.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Mira Heiskanen</i>
Päiväys 10.8.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>ANNE RYTTINEN</i>

Katutanssijan kehonhuolto-opas

KATUTANSSIJAN KEHONHUOLTO-OPAS

Luonut Maria Halonen & Sini Mustonen

Kuvat Tuomas Seppänen

Oppaan ulkoasu Pieta Honkakoski



1

Johdanto

Katutanssilajit ovat keholle kuormittavia, kuten muutkin urheilulajit. Lajille tyypilliset liikelaadut, huono alkulämmittely ja väsyneenä harjoittelu lisää loukkaantumiseriskiä. Tutkimusten mukaan katutanssijat kokevat yhden tai useamman loukkaantumisen harjoittelunsa aikana ja usein ne ovat juuri alaraajojen rasitusvammoja. Rasitusvammat ovat normaalista poikkeavan kuormituksen aiheuttamia, jota kehon rakenteet eivät esimerkiksi väsymyksen tai huonon tekniikan vuoksi pysty sietämään vaan vaurioituvat. Harjoittelusta johtuvaa kipua tai uupumusta ei tulisi näin ollen jättää huomiotta, sillä vaurio voi pahentua ja paraneminen hidastua. Kehonhuollon avulla katutanssija pystyy kuitenkin harrastamaan lajiaan mahdollisimman pitkään ja terveenä. Tässä oppaassa on tietoa ja harjoitteita kehonhuollon tukemiseksi.

Yksilöllinen, nousujohteinen ja riittävästi palautumista sisältävä harjoitusohjelma sekä fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen ennaltaehkäisevät rasitusvammoja. Katutanssijan tulee tekniikan ja koordinaation lisäksi kehittää kestävyys- ja voimaominaisuuksiaan, jotta tämän keho kestää kuormituksen jonka laji ja intensiivinen harjoittelu aiheuttavat. Tätä kutsutaan kehonhuolloksi, jota on kaikki kehon hyvinvointia edistävä toiminta. Näiden harjoitteiden lisäksi kehonhuoltoon kuuluu myös venyttely ja lepo, jotka ovat kehityksen kannalta yhtä tärkeitä kuin itse harjoittelu.

Harjoittelun ei tulisi aiheuttaa kipua. Toistuva väärä asento liikkeen aikana saattaa aiheuttaa kipua, jota voidaan korjata asentoa parantamalla. Opas ei korvaa fysioterapeutin tai lääkärin arvioita, joten mikäli harjoittelu on kivuliasta, on hyvä tehdä ammattilaisen arvio tilanteesta. Mikäli kipua ilmenee levossa tai on erityisen voimakasta, tulee hakeutua pikimmiten terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle.

2

Harjoittelu

Katutanssijat yleensä harjoittelevat lajiaan useita tunteja viikon aikana. Mitä edistyneempi tanssija, sitä kuormittavampaa harjoittelu on ja kehonhuollon merkitys korostuu. Säännöllinen lihaskunnon-, liikkuvuuden- ja kestävyys harjoittaminen helpottaa kovatehoisesta harjoittelusta palautumista. Erityisesti peruskestävyyden harjoittaminen, joka on kuormitustasoltaan kevyttä, kuten kävely, edistää palautumista. Lihavoima taas auttaa lihaksia jaksamaan suorituksen ajan, jolloin väsymistä ei synny niin helposti.

Lajiharjoittelun lisäksi tulisikin siis harjoitella myös näitä ominaisuuksia esimerkiksi juoksemalla ja kuntosalilla. 2 kertaa viikossa kumpaakin ominaisuutta, noin tunnin ajan saadaan edistettyä niin voimaa kuin kestävyttä lajin vaatimuksiin nähden. Tämä unohtuu usein tanssijoilta, jolloin kehossa ei ole tarvittavia ominaisuuksia kestävänsä lajin kuormitusta. Monen muun urheilulajien edustajat tekevätkin ns. ”fysiikkatreeniä”, jolla näihin ominaisuuksiin vaikutetaan. Tästä olisi hyö-

tyä myös tanssijoiden kohdalla eikä harjoittelun tulisi jäädä vain tanssintunneille. Tekniikka on myös erityisen tärkeää niin laji- kuin fysiikkaharjoittelussa mahdollisten rasitusvammojen välttämiseksi.

Tanssijoilla on hyvä liikkuvuus lajinsa puolesta. Venyttely jää usein kuitenkin vähälle myös harjoittelun ulkopuolella, joten tarvittava liikkuvuutta ei voida saavuttaa. Päivittäisellä venyttelyllä saadaan lisättyä liikkuvuutta ja harjoittelun jälkeen venyttely palauttaa lihaksen lepopituuden vähentäen seuraavan päivän lihaskiputunnetta.

3

Lepo

Harjoittelukertojen välillä tulee olla lepopäiviä tarpeeksi. Varaa tanssintuntien väliin levolle pyhitettyjä päiviä, jolloin keho saa palautua harjoittelusta. Riittävä palautuminen on liiallisen väsymisen kannalta merkityksellistä rasitusvammoja ehkäistäessä. Myös lihasvoima ja kestävyys kehittyvät levossa, kun keho palautuu. Ilman tarpeellista lepoa ei siksi saada aikaan haluttuja tuloksia.

4

Asennon- ja liikkeenhallinta

Puutteellinen asennon- ja liikkeenhallinta ovat osatekijöitä rasitusvammojen synnyssä. Mikäli kehoa ei hallita, tulee tavallisissa toiminnoissa tai harjoittelussa keholle epäedullista ylimääräistä liikettä, joka aiheuttaa pitkään jatkuessaan kipua. Vaihtoehtoisesti asento voi olla rakenteiden

toiminnan kannalta väärä, jolloin toiset rakenteet kuormittuvat tarpeettomasti. Esimerkiksi mikäli polven hallinta on puutteellista, eivät linjaukset esimerkiksi kävellessä ole oikean suuntaiset vaan huonon asennon aiheuttama vääntö aiheuttaa polveen kipua.

Asennon- ja liikkeenhallinta tulee opetella samalla tavalla kuin esimerkiksi tanssisarja. Tarkoituksena on aktivoita kyseisten kehonosien edustusalueita aivoissa, jolloin vääränlainen asento tai liike huomataan ja se voidaan korjata. Asentoa havainnoidaan esimerkiksi tuntoaistin tai näköaistin avulla. Mikäli kyseisiä alueita aivoissa ei ole aiemmin käytetty yhtä aktiivisesti voi asennon oppiminen olla haastavampaa, kuten uuden liikkeen opettelu.

5

Harjoitteet kehonhuollon tueksi harjoittelussa

Tee harjoitteet ennen tanssituntia tai lepopäivänä. Levännyt keho omaksuu paremmin asennon- ja liikkeenhallintaa kehoon, joten väsyneenä et opi harjoitteista. Tee harjoitetta useita kertoja viikossa muun harjoittelun lisänä tulosten aikaansaamiseksi. Suorita ”puhtaita toistoja”, eli pystyt tekemään koko suorituksen tarkoitetulla tekniikalla. Mikäli et pysty tekemään harjoitetta oikealla tekniikalla, olet liian väsynyt tai harjoite on liian vaikea tasollesi. Lepää tai helpota harjoitetta. Oikea tekniikka on asennon- ja liikkeenhallinnan oppimisen perusta.

6

Lantionhallinnan harjoitus

1. Asetu selinmakuulle polvet 90 asteen kulmaan jalkapohjat lattiaa vasten. Huomioi myös nilkan asento ja painopiste keskelle jalkaterää.

Katutanssijan kehonhuolto-opas

2. Nosta lantio ilmaan niin että hartiat ja jalkapohjat ovat maata vasten.

Katutanssijan kehonhuolto-opas

3. Ojenna oikea jalka reiden jatkoksi, niin että olet vasempaan jalkaan tukeutuneena.

4. Pyri säilyttämään asento. Lantio ei saa lähteä kippaamaan sivusuunnassa.

5. Voit seurata lantion kippausta asettamalla sormet kevyesti lantion etupuolelle luisten maamerkkien päälle.

6. Toista jalan ojennus toisella jalalla.

7. Mikäli kippausta syntyy helpota harjoitetta; selinmakuulla nosta jalkaa hieman ilmaan (noin 2-3 cm) niin että lantion asento ei muutu. Asettamalla sormet lantion etupuolelle voit helpottaa lantion asennon hahmottamista.

8. Valitse harjoite niin, että pystyt hallitsemaan lantion asennon koko suorituksen ajan.

9. Harjoitetta voit tehdä niin monta kertaa kuin pystyt sen suorittamaan ilman että lantion asento muuttuu.

Katutanssijan kehonhuolto-opas



Asetu selinmakuulle polvet 90 asteen kulmaan jalkapohjat lattiaa vasten.



Nosta lantio ilmaan niin että hartiat ja jalkapohjat ovat maata vasten.



Ojenna oikea jalka reiden jatkoksi, niin että olet vasempaan jalkaan tukeutuneena.



Mikäli kippausta syntyy helpota harjoitetta; selin makuulla nosta jalkaa hieman ilmaan (noin 2-3 cm) niin että lantion asento ei muutu. Asettamalla sormet lantion etupuolelle voit helpottaa lantion asennon hahmottamista.

7

Alaselän hallinnan harjoite

1. Asetu nelinkontin niin, että hartiat ovat samassa linjassa ranteiden kanssa, sekä lonkat polvien kanssa. Selässä on luonnollinen notko ja kannatus. Työnnä lattiaa itsestäsi pois päin luoden tunteen lapatuesta. (Harjoite 8)
2. Vie painoa suoraan eteenpäin niin että selän asento ei muutu. Eteenpäin viedessä selkä voi lähteä notkistumaan enemmän.
3. Vie painoa suoraan taaksepäin niin että selän asento ei muutu. Taaksepäin vieressä selkä voi lähteä pyöristymään.
4. Selän asennon havainnoimista helpottaa peili, jonka kautta pystyt katsomaan asennon muutosta tai toisen käsi alaselän päälle kevyesti asetettuna. Voit myös käyttää asentotuntoa parantavaa teippausta asennon hahmottamisessa. Pyydä apua fysioterapeutilta tai muulta ammattilaiselta teippauksen tekemisessä.
5. Tee niin pieni liike, että pystyt hallitsemaan asennon koko suorituksen ajan.
6. Harjoitetta voit tehdä niin monta toistoa kuin pystyt tekemään ilman että selän asennossa tapahtuu muutosta.



Asetu nelinkontin niin, että hartiat ovat samassa linjassa ranteiden kanssa, sekä lonkat polvien kanssa. Vie painoa eteenpäin ja taaksepäin niin, että selän asento ei muutu.

8

Lapojen hallinnan harjoite / Lapatuki

1. Aseta kädet noin hartioiden leveydelle seinää vasten. Hae hyvä asento niin että painat hartioita hieman alaspäin ja niska on luonnollisessa asennossa selkärangan jatkona.
2. Lähde työntämään seinää poispäin itsestäsi niin että saat työnnettyä rintakehää lapoja vasten. Samalla laske hartioita alas niin, että saat tunteen lapojen painumisesta alaspäin ja kohti rintakehää.
3. Lapatuki vaatii harjoittelua ja voit pyytää apua asennon havaitsemisessa joko niin että joku asettaa kämmen lapojen reunan päälle tai kertoo kun lapatuki pettää. Voit käyttää apuna myös asentotuntoa parantavaa teippausta. Tarvittaessa pyydä apua fysioterapeutilta tai muulta ammattilaiselta teippauksen tekemiseen.
4. Etsi lapatuki aina kun painosi on käsien varassa, kuten lankussa ja punnerruksessa.



Lähde työntämään seinää itsestäsi poispäin.



Työnnä samalla hartioita alaspäin.

9

Pohjevenytys

1. Asetu käyntiasentoon niin, että toinen jalka on edempänä ja toinen taaempana. Huomioi myös nilkan asento ja painopiste keskelle jalkaterää.
2. Paina taaemman jalan kantapäätä maahan polvi suorana niin että tunnet venytyksen tunteen pohkeessa.
3. Pidä asento 30-60 sekuntia. Toista 2-3 kertaa.
4. Tee sama toiselle jalalle vaihtamalla jalkojen paikkaa.
5. Koukistamalla polven saat venytyksen tuntemuksen myös pohkeen muihin lihaksiin. Toista venytys molemmille pohkeille myös polvi koukussa.
6. Päivittäinen venyttely parantaa liikkuvuutta ja lihasten toimintakykyä.



Paina taaemman jalan kantapäätä maahan polvi suorana.



Koukistamalla polven saat venytyksen tuntemuksen myös pohkeen muihin lihaksiin.

Katutanssijan kehonhuolto-opas

10

Minikyökky

1. Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon niin että varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin. Huomioi myös nilkan asento ja painopiste keskelle jalkaterää.
2. Lähde viemään polvia koukkuun niin, että takapuoli lähtee kuin istumaan taaksepäin ja polvien suuntaus on varpaiden kanssa samansuuntainen. Selkä ei myöskään lähde kallistumaan eteenpäin vaan pysyy samana.
3. Tee niin pieni liike, että pystyt hallitsemaan polvien suuntauksen ja jalan asennon koko suorituksen ajan.
4. Harjoitetta voit tehdä niin monta toistoa kuin pystyt tekemään ilman että polvien suuntauksessa tapahtuu muutosta.



Polvien suuntaus on varpaiden kanssa samansuuntainen. Selkä ei myöskään lähde kallistumaan eteenpäin.

11

Yhden jalan kyykky

1. Asetu seisomaan yhdelle jalalle niin, että polvet ja varpaat ovat samaan suuntaan. Huomioi myös nilkan asento ja painopiste keskelle jalkaterää.

2. Lähde viemään polvea koukkuun niin, että takapuoli lähtee kuin istumaan taaksepäin ja polvien suuntaus on varpaiden kanssa samansuuntainen. Selkä ei myöskään lähde kallistumaan eteenpäin vaan pysyy samana.

3. Tee niin pieni liike, että pystyt hallitsemaan polvien suuntauksen koko suorituksen ajan.

4. Harjoitetta voit tehdä niin monta toistoa kuin pystyt tekemään ilman että polvien suuntauksessa tai jalan asennossa tapahtuu muutosta.



Asetu seisomaan yhdelle jalalle niin, että polvet ja varpaat ovat samaan suuntaan. Selän asento pysyy samana koko suorituksen ajan.