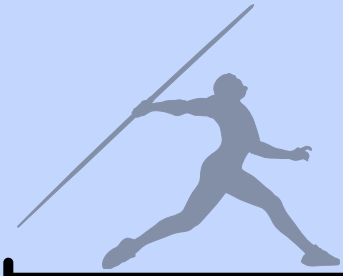
POLVEN ETURISTISIDEVAMMAN ENNALTAEHKÄISY KEIHÄÄNHEITOSSA



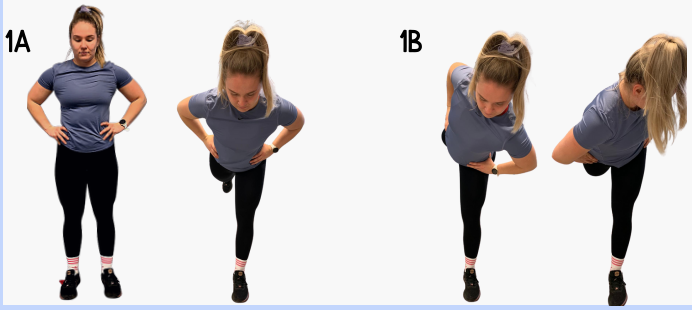
Polven eturistisidevammoja voidaan ennaltaehkäistä neuromuskulaarisella harjoittelulla sekä huomioimalla vetovaiheeseen tultaessa tukijalan polven asento.

Sisäiset riskitekijät

- Kehonhallinnan puute
- Nilkan ylipronaatio
- Polven yliojennus
- Lihasepätasapaino
- Naissukupuoli
- Kohonnut painoindeksi

Tasapaino- ja kehonhallintaharjoittelu

Yhden jalan vaaka + lantionkierto



Lihasvoimaharjoittelu

Reiden ojennus & jalkaprässi

Riskitekijät lajisuorituksessa

- Vartalon painopisteen karkaaminen eteen vetovaiheessa
- Vetovaiheessa jalan tuominen alustaan suorana ja joustamatta
- Tukivaiheessa polven painuminen valgukseen ja sisäkiertoon

Riskitekijät harjoittelussa

- Lihasväsymys voi pahentaa tekniikkavirhettä
- Harjoitteiden tekeminen heikolla laadulla ja vireystilalla
- Liian kova kuormitus ilman riittävää palautumista

Plyometrinen harjoittelu

Kevennyshyppy & Pudotushyppy

HARJOITTEIDEN TARKEMMAT SUORITUSTEKNIIKAT JA TOISTOMÄÄRÄT LÖYTYVÄT OPINNÄYTETYÖSTÄ

ENNALTAEHKÄISE » MONIPUOLISESTI » KOKO KAUDEN » USEASTI VIIKOSSA » YKSILÖLLISESTI

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Laura Pesola - Polven ACL-vammojen ennaltaehkäisy keihäänheitossa
Fysioterapeutin ammattitutkinto, 2021
Toteutus: Canva-työkalu Kuvat: Laura Pesola 2021
Keskeisimmät lähteet: QR-koodit