



Mindfulness urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa - opas valmentajille

Janina Bergkvist, Peppi Hietanen & Oona Kittelä

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Mindfulness urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa - opas valmentajille

Janina Bergqvist, Peppi Hietanen & Oona Kittelä
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2023

Janina Bergkvist, Peppi Hietanen & Oona Kittelä

Mindfulness urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa - opas valmentajille

Vuosi 2023

Sivumäärä 66

Urheiluvamma vaikuttaa urheilijaan kokonaisvaltaisesti, minkä vuoksi sen kuntoutuksessa tulee ottaa huomioon fyysisen vamman lisäksi myös vamman sosiaalinen ja psyykkinen vaikutus. Mindfulness-menetelmät, eli tietoisien läsnäolon menetelmät auttavat urheilijaa hyväksymään, että käsittelemään kipukokemustaan. Urheiluvamman saaneiden urheilijoiden kanssa työskentelevillä ammattilaisilla, kuten urheiluvalmentajilla ja kuntoutuksen ammattilaisilla, tietämys mindfulness-menetelmien käytöstä kuntoutuksen ja kivunhallinnan tukena on tutkimusten mukaan puutteellista. Näyttöä on kuitenkin siitä, että mindfulness-menetelmien käytöstä kuntoutuksen tukena on hyötyä mm. ahdistuksen ja masennuksen lievittämiseen sekä kiputoleranssin kasvattamiseen.

Opinnäytetyö on tehty toiminnallisena opinnäytetyönä. Sen tarkoituksena oli kartoittaa tutkittuun tietoon perustuen urheiluvammojen jälkeistä kivunhallintaa mindfulness-menetelmin. Tavoitteena oli laatia opas mindfulness-menetelmien hyödyntämisestä urheiluvammojen saaneille urheilijoille ja heidän valmentajilleen. Sekä kirjallinen tuotos että opas tulevat Suomen Valmentajien käyttöön. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä olivat mindfulness-menetelmät, urheiluvammat sekä lääkkeettömät kivunhallintakeinot.

Opas on suunnattu urheiluvalmentajille, jotka voivat hyödyntää opasta omien urheilijoidensa kanssa. Viitekehyksen pohjalta oppaaseen valikoitui neljä harjoitetta, joiden tarkoituksena on kehittää urheilijan kehotietoisuutta sekä tietoisien läsnäolon taitoja, mitkä voivat auttaa urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa ja kivun hyväksymisessä.

Aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa, etenkin urheiluvalmentajien näkökulmasta. Jatkossa työtä voisi kehittää oppaan vaikuttavuuden arvioinnilla, etenkin valmentajien kokemuksista oppaan sekä harjoitusten hyödyllisyydestä urheilijoidensa urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa.

Janina Bergkvist, Peppi Hietanen & Oona Kittelä

Mindfulness in pain management after a sports injury - guide for coaches

Year 2023

Pages

66

A sports injury affects the athlete in a holistic way, which is why rehabilitation must consider not only the physical injury, but also the social and psychological impact of the injury. Mindfulness methods, or conscious presence techniques, help the athlete to accept and deal with the pain experience. Research shows that there is a lack of knowledge about the use of mindfulness methods and pain management among professionals who are working with athletes with sports injuries. However, there is evidence that the use of mindfulness methods to support rehabilitation is beneficial for e.g., alleviating anxiety and depression and increasing pain tolerance.

The thesis carried out as a functional thesis. Its purpose was to explore pain management after sports injuries using mindfulness methods, based on research findings. The aim was to develop a guide on the use of mindfulness methods for coaches and their athletes who have suffered from sports injuries. Both the written output and the guide will be made available to Finnish Coaches Association. The theoretical framework of the thesis consisted of mindfulness methods, sports injuries, and non-pharmacological pain management methods. The guide is intended for sports coaches who can use it with their own athletes. Based on the framework, four exercises were selected to develop the athlete's body awareness and mindful presence skills, which can help with pain management and pain acceptance after a sports injury.

The guide is intended for sports coaches who can use it with their own athletes. Based on the framework, four exercises were selected to develop the athlete's body awareness and mindful presence skills, which can help with pain management and pain acceptance after a sports injury.

More research is needed on this topic, especially from the perspective of sports coaches. Further work could be developed by evaluating the effectiveness of the guide, especially the coaches' experiences of the guide and the usefulness of the exercises for their athletes' post-injury pain management.

Keywords: mindfulness, pain management, sports injuries, athlete training, psychological coaching

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Työelämäkumppani	7
3	Mindfulness ja kivunhallinta	8
3.1	Aistista kokemukseksi - kipujärjestelmän toiminta	10
3.2	Kivunhallintakeinot	11
3.3	Urheiluvamman jälkeinen kivunhallinta mindfulness-keinoin	12
4	Urheiluvammat	16
4.1	Urheiluvammojen syntymekanismit	18
4.2	Urheiluvammoille altistavia riskitekijöitä	18
4.3	Urheiluvamman käsitteleminen ja kuntoutus	20
4.4	Urheiluvammojen psyykkisesti informoitu hoito	22
5	Urheiluvalmennus	23
5.1	Valmentajan ja urheilijan välinen valmennussuhde	25
5.2	Psyykinen valmennus urheilussa	27
6	Mindfulness-menetelmät valmentajan työkaluna	30
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	33
7.1	Opinnäytetyöprosessi	33
7.2	Tiedonhaku	35
7.3	Oppaan sisältö	37
7.4	Oppaan saavutettavuus ja käytettävyys	39
7.5	Oppaan arviointi	40
8	Pohdinta	42
8.1	Tulosten pohdinta	44
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	45
8.3	Jatkotutkimusehdotukset	46
	Lähteet	47
	Kuviot	56
	Taulukot	56
	Liitteet	57

1 Johdanto

Mindfulnessin keinoja urheiluvammojen kivunhallinnassa käytetään suhteellisen vähän, vaikka niiden vaikuttavuudesta kuntoutuksen tukena on vahvaa näyttöä (Hughes ym. 2016; Calvert 2015; Mohammed, Pappous & Sharma 2018). Mindfulness-menetelmien on todettu vähentävän loukkaantuneen urheilijan kivun kokemusta sekä huoliajattelua, ja tätä kautta negatiivisia tunnereaktioita, sekä kasvattavan kiputoleranssia ja tietoisien läsnäolon taitoja, millä on positiivinen vaikutus kuntoutukseen (Ginzburg ym. 2015; Mohammed, Pappous & Sharma 2018).

Mindfulness-harjoitukset voivat lisäksi vähentää urheiluvamman riskiä sekä lyhentää loukkaantumisen jälkeistä taukoa urheilusta. Hyötyjä urheilijoiden mindfulness-harjoittelusta on myös yleiseen hyvinvointiin sekä muihin elämän osa-alueisiin. (Goodman & Howard 2022; Petterson & Olson 2017.) Naderin ym. tutkimuksen (2020) mukaan urheilijoilla, jotka eivät käytä mindfulness-menetelmiä, on jopa kaksinkertainen akuutin urheiluvamman riski, kuin niillä, jotka käyttävät mindfulness-menetelmiä.

Vuonna 2017 toteutetun kansallisen uhritutkimuksen mukaan liikuntatapaturmat ovat toiseksi runsaslukuisin tapaturmatyyppi Suomessa. Liikuntatapaturmia sattui 20-74-vuotiaasta väestöstä lähes 420 000. (Haikonen ym. 2017, 19.) Urheiluvamma on urheilijalle kriisi, ja siitä toipuminen on yksilöllinen prosessi niin fyysisesti kuin henkisesti. Urheilijoiden uskomukset, tunteet ja ajatukset vaikuttavat kehon reaktioihin urheiluvamman jälkeen. Toipumista auttaa, jos ymmärtää mielensä tapaa prosessoida tilannetta. Kehon ja mielen välillä on vuorovaikutus, jota voitaisiin hyödyntää kuntoutusprosessissa vielä enemmän. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 306-307.)

Opinnäytetyön aihe valikoitui työelämäkumppanin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta, jossa nousi ilmi tarve urheiluvalmentajien konkreettisille psyykkisen valmennuksen työkaluille. Aihe on ajankohtainen, sillä psyykkisen valmennuksen suosio on viime aikoina kasvanut Suomessa huomattavasti, mutta suomenkielistä tietoa menetelmien hyödyntämisestä urheilijoiden kivunhallintaan ei löydy vielä juurikaan. Urheilijoita loukkaantumisen jälkeen kohtaavat henkilöt ovat keskeisessä roolissa psykologisen tuen tarjoamisessa (Calvert 2015). Valmentajat tapaavat urheilijoitaan parhailaan useasti viikossa, joten koettiin, että heissä olisi potentiaalia myös kivunhallintakeinojen tarjoamisessa urheilijoilleen loukkaantumisen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tutkittuun tietoon perustuen urheiluvammojen jälkeistä kivunhallintaa mindfulness-menetelmin. Tavoitteena on laatia opas mindfulness-menetelmien hyödyntämisestä urheiluvammojen saaneille urheilijoille ja

heidän valmentajilleen. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa.

2 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Suomen Valmentajat ry. Suomen Valmentajat ry on vuonna 1975 perustettu yhdistys kaikille urheiluvalmentajille. Suomen Valmentajat ry:n historia alkaa 1970-luvulla Ellivuoren savusaunassa Olympiavalmentajaseminaareissa. Yhdistyksen perustamisen aikaansaivat Jukka Uunilan näkemykset urheiluvalmennuksen kehittämisestä, vuosien saunakeskustelut valmentajien yhteisöllisyydestä sekä Kallu Tuomisen käytännön toimet Olympiakomitean valmennuspäällikkönä. Valmistelun yhdistyksen perustamisesta tehtäväkseen saivat Kalervo af Ursin, Kari Sinkkonen ja Reino Rinne. Kolmikko tapasi kesällä 1975 Seinäjoella Kalevan kisoissa valmisteltuaan asiaa. Lopulta Suomen Valmentajat ry:n perustamissopimus allekirjoitettiin 20.7.1975. (Suomen Valmentajat ry 2021a.)

Suomen Valmentajien toiminta ja valmentajakunnan yhteisöllisyys ovat vuosien varrella lisääntyneet merkittävästi pitkäjänteisen ja suunnitelmallisen toiminnan myötä. Yhdistyksen rooli ja asema ovat samalla selkiytyneet suomalaisessa urheiluelämässä. Suomen Valmentajat on myös kehityksen kärjessä vaikuttamassa yhteiskunnassa valmentajuuden kehittymiseen sekä viemässä suomalaisten ja Suomessa toimivien ulkomaalaisten valmentajien yhteisöllisyyttä, osaamista ja arvostusta eteenpäin. Toimintaa toteutetaan tiiviissä yhteistyössä osana suomalaista urheilujärjestelmää. Yhdistys on muun muassa jäsenenä Suomen Olympiakomiteassa ja se kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön valtioneuvostoon urheilujärjestöihin. (Suomen Valmentajat ry 2021a.)

Yhdistys on olemassa urheiluvalmentajia ja muita urheiluvalmennuksen osaajia varten. Suomen Valmentajat tuovat valmentajien äänen esiin toiminnassa ja päätöksenteossa. Töitä tehdään urheiluvalmentajien arvokkaan toiminnan esiintuomiseksi ja valmentajuuden monimuotoisuuden säilyttämiseksi. Suomen Valmentajien visio on koota valmentajat joukkueeksi ja viedä hyvää valmennusta sekä valmentajuutta eteenpäin Suomessa, lajista riippumatta ja urheilun kaikilla tasoilla. Urheiluvalmentajien joukkueen kapteenina toimii Suomen Valmentajat, joka kokoaa joukkueen yhteen ja auttaa jäseniään kehittämään osaamistaan, menestymään ja saamaan arvostusta. (Suomen Valmentajat ry, Strategiakirjaukset 2021-2025.)

3 Mindfulness ja kivunhallinta

Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä meneillään olevan hetken kokemiseen ja havainnoimiseen ei-reaktiivisesti, tuomitsematta ja mahdollisimman avoimesti (Kabat-Zinn 2015; Arajärvi & Thesleff 2020, 45). Mindfulness voi kuvata kykyä olla ei-arvostelevasti läsnä nykyhetkessä, mutta myös menetelmiä, joilla tätä kykyä voidaan vahvistaa (Arajärvi & Thesleff 2020, 45, 394). Itämaisessa meditaatioperheessä mindfulness - tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia. Länsimainen soveltaminen on laajemmin lähtenyt liikkeelle 1970-luvulta, jossa ensimmäisiä menetelmiä oli MBSR-stressinhallintaohjelma (Mindfulness-Based Stress Reduction), joka perustuu tietoisuustaitoihin, kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. (Mieli ry. 2022; Röning 2020, 338.) MBSR-tyyppisessä mindfulness-harjoittelussa pyritään pääsemään irti negatiivisiksi koetuista tuntemuksista, minkä vuoksi se soveltuu edellä mainituille kohderyhmille hyvin (Simkin & Black 2014).

Mindfulness on esitetty prosessina, jossa ajatukset ja tunteet tunnistetaan tapahtumina laajemmassa tietoisuudessa. Mindfulnessia on myös pyritty tarkastelemaan mitattavana psykologisena rakenteena. On ehdotettu mindfulnessin jakamista kahteen osa-alueeseen: tarkkaavaisuuden säätelyyn sekä suhtautumiseen kohti kokemusta. Tarkkaavaisuuden säätely on tietoista ajatusten, tuntemusten ja tunteiden huomioimista ilman sisältöön kohdistuvaa yksityiskohtaista tarkastelua. Kokemukseen suhtautuminen puolestaan on jokaiseen koettuun hetkeen suhtautumista kaikkine piirteineen uteliaasti, avoimesti, arvostelematta ja hyväksyen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 394.)

Jokaiseen henkilöön vaikuttavat myös tunnetasolla ulkoiset, stressaaviksi koetut tapahtumat ainutlaatuisella tavallaan. On hyvä tiedostaa, että minkälaisen tunnereaktion mikäkin ärsyke aiheuttaa itsessään. Tunteet ja ajatukset kulkevat käsi kädessä. Sisäinen puhe on usein tiedostamatonta ja se voi joko vahvistaa negatiivisia tunteita tai helpottaa niitä. (Palomäki & Siira 2022, 26-27.) Mindfulness -harjoitteet sekä meditaatiot harjoittavat ”täydemmän tietoisuuden” kykyä (engl. full awareness) ”autopilotilla” elämisen sijaan. Henkilö, joka harjoittaa mindfulnessia oppii havainnoimaan sisäistä kokemustaan objektiivisella tavalla. Kyky vaikuttaa omiin tulkinta- ja ajattelutapoihin kehittyy niin, että hyvinvoinnin kokemus vahvistuu. Tunteita kohtaan oleva pelko vähenee, ja halukkuus kokea tunteita niiden kieltämisen sijaan lisääntyy. (Arajärvi & Thesleff 2020, 394.)

Kehotietoisuus on yksi osa tietoisuustaitoja ja sillä tarkoitetaan sisäistä tunnetta kehostamme. Se on havainnoivaa ymmärrystä: tiedostamme kehomme kaikki osat, missä ne sijaitsevat, miltä ne tuntuvat ja mitä ne tekevät. Normaalisti kehotietoisuus kehittyy vähitellen, kasvaessamme ja kypsyessämme. Meillä on kyky aistia tunnetason viestejä kehon sisältä tulevien ruumiillisten aistimusten lisäksi sekä sitä, miten olemme kehollamme vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Palomäki & Siira 2022, 60, 163.) Röningin (2020, 338)

mukaan mindfulnessiin liittyy ajatus hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta, jossa kehon kokemuksiin suhtaudutaan alati muuttuvina. Hyväksyvällä tietoisella läsnäololla sekä negatiivisiin että positiivisiin kokemuksiin pyritään suhtautumaan uteliaasti ja avoimesti. Kuitenkin kivun ja kivun aiheuttaman tunnereaktion erottaminen toisistaan voi olla haastavaa. (Ginzburg ym. 2015; Palomäki & Siira 2022, 60, 163.)

Kehotietoisuuden fysiologista taustaa tutkiessa on todettu, että tietoisuusharjoitusten myötä esimerkiksi kehon jännitystiloja ja kipuja on pystytty lievittämään. Kehon tuntemusten tarkkaileminen niitä arvostelematta johdattelevat oman kehon kokemusten äärelle. (Röning 2020, 338.) Stahlin & Goldsteinin (2010) mukaan esimerkiksi kehoskannausharjoittelun avulla voidaan luoda yhteys omaan kehoon, sen tuntemuksiin sekä niistä kumpuaviin ajatuksiin ja tunnereaktioihin. Kehoskannauksessa nouseviin tuntemuksiin suhtaudutaan niitä arvostelematta, minkä ansiosta kipu, sekä siihen liittyvä ahdistus ja stressi lieventyvät. Mindfulness-menetelmien on myös todettu vaikuttavan aivojen toimintaan, mm. vähentämällä tunnereaktioista pääasiassa vastaavan mantelitulmakkeen aktivaatiota stressaavissa tilanteissa. (Zadeh ym. 2019.)

Ginzburgin ym. (2015) toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että kehotietoisuustaidot ovat tärkeässä roolissa siinä, kuinka kipu koetaan. Tutkimukseen osallistuneista ne, jotka olivat eniten kehotietoisia, kokivat kivun lievempänä ja olivat vähemmän taipuvaisia katastrofoimaan kipua, kuin ne, joilla oli alhainen kehotietoisuuden taso. (Ginzburg ym. 2015.) Mohamed, Pappous & Sharman (2018) toteuttamassa tutkimuksessa todettiin myös, että loukkaantuneista urheilijoista ne, jotka opettelivat kehotietoisuustaitoja, onnistuivat kasvattamaan kiputoleranssiaan sekä tietoisesta läsnäoloa, mikä vaikutti positiivisesti heidän kuntoutumiseensa.

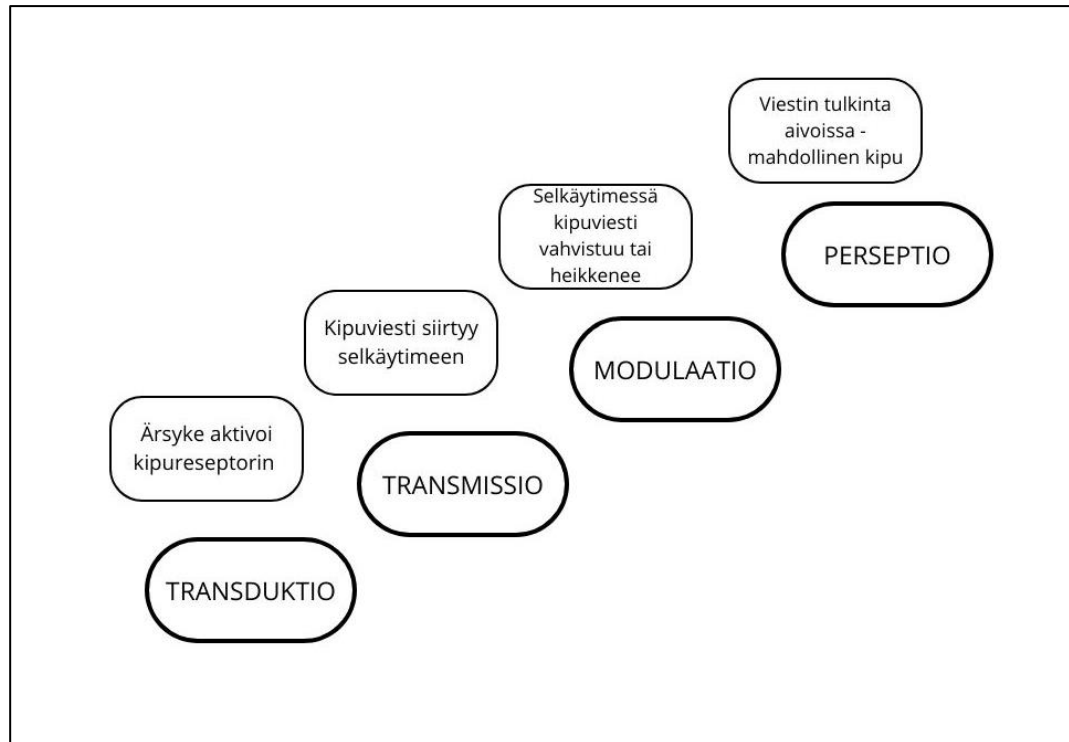
Lazaruksen ja Folkmanin (1984) teorian mukaan urheiluvamma on stressitekijä, ja urheilijan kokemus kivusta sekä sen kognitiivinen arviointi vaikuttavat siihen, kuinka kipuun reagoidaan. Kipua kokevilla henkilöillä ajatusmaailma saattaa vääristyä ja kapeutua kivun myötä, jolloin kipuun liittyvät huolet ja katastrofiajattelu ohjaavat tarkkaavaisuutta (Röning 2020, 339-340). Vääristyneet ajatustavat lisäävät kivun emotionaalista kärsimystä ja voivat aiheuttaa mm. masennusta ja uniongelmia. Kabat-Zinnin (2006) kehittämän MBSR-menetelmän avulla pyritään rohkaisemaan kipua kokevia kohtaamaan kipu sitä, sekä sen tuomia ajatuksia tuomitsematta. Siinä pyritään siis vahvistamaan kivun realistista aistimista sekä normalisoida kipukokemusta, jolloin voidaan erottaa kivun sensorinen kokemus ja sen aiheuttama tunnereaktio toisistaan. Hyväksyvän tietoisesta läsnäolon avulla kipuun ja kärsimykseen pyritään suhtautumaan hyväksyvästi, sellaisena kuin se kussakin hetkessä on. Tämä johtaa kognitiivisen uudelleenarvioinnin myötä kivun lievittymiseen. (Kabat-Zinn 2006; Röning 2020, 339-340; Majeed, Ali & Sudak 2018.)

Mindfulness-menetelmillä ei ole tarkoitus parantaa kipua, mutta sen avulla voidaan siis lievittää kipua ja lisätä terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä (Majeed, Ali & Sudak 2018; Arajärvi & Thesleff 2020, 395). Kun kipu kohdataan sellaisena kuin se on, sen sijaan, että keskityttäisiin sen ennakoimiseen ja sitä vastaan taistelemiseen ajatuksilla ja toiminnalla, voidaan kipua alkaa helpottamaan tai lievittämään (Röning 2020, 339-340). Urheilijat, jotka ovat hyödyntäneet mindfulness-tekniikoita kokivat kivun, väsymyksen sekä negatiivisten ajatusten vaikuttavan urheiluun aiempaa vähemmän (Arajärvi & Thesleff 2020, 401). Toisaalta myös nykytutkimusten valossa on todettu, että mindfulnessia harjoittavilla ihmisillä aivojen toiminta sekä aivojen rakenne muuttuu harjoittelun myötä, millä voi olla positiivinen vaikutus esimerkiksi kivun kokemisessa ja arvioinnissa. (Paulson, Davidson, Jha & Kabat-Zinn 2013.)

3.1 Aistista kokemukseksi - kipujärjestelmän toiminta

Kipu koskettaa jokaista ihmistä jossain vaiheessa elämää. Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan 35 % suomalaisista täysi-ikäisistä on kokenut yli kolme kuukautta jatkunutta kipua viimeisen vuoden sisällä. (Luomajoki 2020.) IASP - International Association for the Study of Pain (2023), eli kansainvälinen kivuntutkimusjärjestö, määrittelee kivun epämiellyttäväksi aisti- ja tunnekokemukseksi, johon liittyy todettu tai mahdollinen kudosaivaurio, tai jota kuvataan samalla tavalla. Kipu on siis subjektiivinen kokemus, johon vaikuttavat perimä, sukupuoli sekä sosiaaliset, kulttuuriset ja henkilökohtaiset tekijät (IASP 2023; Michaelides & Zis 2019; Luomajoki 2020). Jotta kipua voidaan ymmärtää sitä kokevan näkökulmasta, on tarkasteltava kivun ja kipua kokevan välistä suhdetta. Michaelisin & Zisin (2019) mukaan (akuutilla) kivulla sekä mielialahäiriöillä on yhteys, sillä sekä kipu että mielialahäiriöt ovat riskitekijöitä toisilleen. Kipu vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, minkä vuoksi kipua tarkastellessa täytyy neurofysiologian lisäksi ottaa huomioon myös kivun psykososiaalinen puoli (Luomajoki 2020).

Kipuviestin välittyminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen: transduktioon, transmissioon, modulaatioon ja perseptioon (Osterweis, Kleinman & Mechanic 1987; Luomajoki 2020). Transduktiossa kipua aistivat vapaat hermopäätteet aktivoituvat ääreishermostossa, jolloin syntyy kipuviesti. Transmissiossa kipu etenee keskushermoston selkäyttimeen, ja sieltä aivoihin talamukseen. Modulaatiossa kipukokemus joko vahvistuu tai heikkenee keskushermostossa. Perseptiossa aivoissa syntyy tulkinta sinne saapuneesta informaatiosta, jota seuraa mahdollinen kipukokemus. (Kivipelto & Pohjola 1995; Luomajoki 2020; Osterweis ym. 1987.)



Kuvio 1: Kipuviestin välittyminen (Luomajoki 2020 mukaan)

Modulaatio tarkoittaa siis kipuviestin muuntelua (Osterweis ym. 1987). Palkovitsin (1984) tutkimuksessa on todettu, että aivojen välittäjäaineet sisältävät samoja vaikutuksia, kuin esimerkiksi vahvat kipulääkkeet, mikä selittää aivojen kykyä vaimentaa kipuviestiä. Keskushermoston inhibitoriset, eli kipuviestiä vaimentavat radat, toimivat näiden välittäjäaineiden avulla niin, että ne estävät kipuviestiä välittävien hermosolujen toimintaa. Myös esimerkiksi stressi tai erilaiset kipulääkkeet voivat aktivoida näitä ratoja. (Kalso & Kontinen 2018.)

Inhibitoristen ratojen aktivaatioon vaikuttaa moni tekijä, jotka selittävät myös esimerkiksi sitä, miksi loukkaantunut henkilö ei heti loukkaannuttuaan välttämättä tunne kipua (Kalso & Kontinen 2018.) Toisaalta myös inhibitoriset radat, tai tarkemmin häiriöt niiden toiminnassa, selittävät myös esimerkiksi sitä, miksi kipu saattaa pitkittyä (Osterweis ym. 1987). Aivojen rakenteeseen sekä toimintaan, mm. kipuviestiä vaimentaviin tekijöihin, voidaan Paulsonin ym. (2013) mukaan vaikuttaa mindfulness-harjoittelulla.

3.2 Kivunhallintakeinot

Lääkkeettömät kivunhoitokeinot keskittyvät kipua kokevan henkilön elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, ja niiden tulisi olla mahdollisuuksien mukaan hoidon perustana (Kipu 2017). Ecclestonin (2001) mukaan kipua kokevien henkilöiden taustalla olevat uskomukset kivusta vaikuttavat siihen, miten he toimivat kivun kanssa. Henkilöt, joilla on taipumusta kivun katastrofoimiseen sekä huoliajatteluun, ovat useammin varovaisia kipunsa

kanssa ja taipuvat pelko-välttämiskäyttäytymiseen. (Eccleston 2001.) Ihmisen pyrkimys on toimia niin, että toiminnasta seuraa positiivinen lopputulos, mutta joskus nämä keinot selviytyä voivat olla kuitenkin haitallisia. Siksi on tärkeää, että kipua kokevia ihmisiä kohtaavat ammattilaiset osaavat auttaa henkilöä tunnistamaan omat toimintatapansa, sekä niiden vaikutukset. (Röning 2020, 325.)

Kivunhallintakeinot ovat sellaisia toimintoja, jotka auttavat henkilöä selviämään kiputilanteen kanssa. Keinot voidaan jakaa aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Aktiivisia keinoja voivat olla esimerkiksi meditaatio, liikunta, rentoutusmenetelmien hyödyntäminen ja huomion suuntaaminen pois kivusta. Passiivisia keinoja puolestaan ovat esimerkiksi lepääminen, kipulääkkeiden käyttö, aktiivisuuden välttäminen sekä toivominen, että kipu menee itsestään pois. On todettu, että aktiiviset hallintakeinot ovat kivunhallinnassa tehokkaampia kuin passiiviset. (Haanpää & Pohjolainen 2015.) Pääasiassa passiivisia hallintakeinoja käyttävät henkilöt kokevat toimintakykynsä todennäköisesti matalammaksi kuin aktiivisia hallintakeinoja käyttävät, ja he ovat useammin taipuvaisia ahdistuneisuuteen sekä huoliajatteluun. (Eccleston 2001; Haanpää & Pohjolainen 2015.)

Paulsonin ym. (2013) litteroidussa paneelikeskustelussa tuodaan esille se, kuinka mielentaitoja harjoittamalla voidaan saada aikaan muutoksia aivoissa rakenteen ja toiminnan tasolla. Kivunhallintakeinot, kuten mindfulness-keinot, pohjautuvat kivun hyväksymiseen sekä kognitiivisen uudelleenarviointiin, minkä seurauksena kiputoleranssi nousee sekä kipukokemus lieventyy. (Paulson ym. 2013; Röning 2020; 339-340.)

3.3 Urheiluvamman jälkeinen kivunhallinta mindfulness-keinoin

Lukuisten tutkimuksien mukaan psykologinen interventio urheiluvamman jälkeisessä kuntoutuksessa on tärkeää, sillä kehotietoisuusharjoittelusta on hyötyä sen stressiä ja ahdistusta vähentävän vaikutuksen, sekä emotionaalista resilienssiä vahvistavan vaikutuksen vuoksi. (Goodman & Howard 2022; Elomaa & Sipilä 2018; Mohammed, Pappous & Sharma 2018.) Urheiluvamma aiheuttaa yleisesti urheilijalle huolta ja negatiivisiksi koettuja tunteita, ja vamman jälkeisessä hoidossa ja kuntoutuksessa onkin tärkeää ymmärtää ja ottaa huomioon myös nämä vamman aiheuttamat psykologiset vasteet. Vamman aiheuttamat huolet ja stressi voivat hidastaa kuntoutusta ja optimaalista suoritusta urheilussa. Siispä viimeaikaiset tutkimukset tukevat psykologisten menetelmien käyttöä urheiluvamman jälkeisessä hoidossa. (Mohammed, Pappous & Sharma 2018.)

Goodmanin ja Howardin tutkimuksessa (2022) todettiin, että urheilijat käyttävät mindfulness-keinoja enemmän hyvinvointinsa tueksi kuin osana vamman tai sairauden hoitoa. On kuitenkin tutkittu, että mindfulnessin keinojen hyödyntäminen urheilussa voi parantaa suoritusta urheilussa sekä vähentää ahdistuneisuutta, uupumista sekä urheiluvammojen esiintyvyyttä. (Goodman & Howard 2022.) Toisaalta myös urheiluvamman saaneiden urheilijoiden kanssa

työskentelevät ammattilaiset, kuten urheiluvalmentajat ja kuntoutuksen ammattilaiset, osaavat harvoin hyödyntää psykologisia menetelmiä kuntoutuksen tukena (Arvinen-Barrow & Walker 2013).

Mindfulness-harjoitukset voivat vähentää urheiluvamman riskiä, lyhentää loukkaantumisen jälkeistä taukoa urheilusta sekä parantaa yleistä hyvinvointia ja pärjäämistä urheilun lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla, kuten opinnoissa (Goodman & Howard 2022; Petterson & Olson 2017). Naderin ym. tutkimuksen (2020) mukaan urheilijoilla, jotka eivät käytä mindfulness-menetelmiä, on jopa kaksinkertainen akuutin urheiluvamman riski, kuin niillä, jotka käyttävät mindfulness-menetelmiä. Myös MBSR:n on todettu voivan kasvattaa kiputoleranssia sekä kehotietoisuutta sekä tukea loukkaantuneiden urheilijoiden mielen hyvinvointia (Mohammed, Pappous & Sharma 2018).

Calvert (2015) painottaa psykologisten menetelmien käyttöä urheiluvamman kuntoutuksen tukena, sillä se, kuinka urheilija suhtautuu loukkaantumiseensa, vaikuttaa siihen, kuinka hänen kehonsa vastaa fyysiseen vammaan. Mielen ja kehon yhteyttä ei voida erottaa, sillä ne vaikuttavat toisiinsa. Sen sijaan, tulisi keskittyä hyödyntämään tätä yhteyttä kuntoutuksen edistämiseen. (Calvert 2015.) Kognitiivis-behavioraalinen terapia (KBT) on käytetyin kivunhoidon muoto (Hughes, Clark, Colclough, Dale & MacMillan 2017). KBT:n lisäksi, sen pohjalta kehitetyt muut kognitiivisbehavioraaliset hoitomuodot ovat nykyään laajalti käytössä kivunhoidossa. Psykologiset hoitomuodot, kuten kognitiivisbehavioraaliset menetelmät tähtäävätkin yhä enemmän kipukokemuksen ja elämäntilanteen hyväksymiseen, kuin suoraan kipua vähentävien tekniikoiden opettelemiseen. (Elomaa & Sipilä 2018.)

Kivun hyväksyminen ei tarkoita passiivista sopeutumista tai kivulle alistumista (Pietikäinen & Pasanen 2023). Sen sijaan jatkuva pyrkimys kivun hallitsemiseen esimerkiksi välttämiskäyttäytymisellä tai kivun syiden mietiskely jatkuvasti, voivat lisätä kipua kokevan kärsimystä (Elomaa & Sipilä 2018). Mahoneyn & Hanrahan (2011) tutkimuksen mukaan urheilijat kokevat loukkaantumisen jälkeen paljon negatiivisia tunteita, joita he eivät halua hyväksyä, ja joita heillä on siitä syystä tapana vältellä. Tutkimus korostaa, että kivun hyväksyminen kuitenkin edesauttaa urheilijoiden kuntoutumista sekä paluuta urheiluun loukkaantumisen jälkeen.

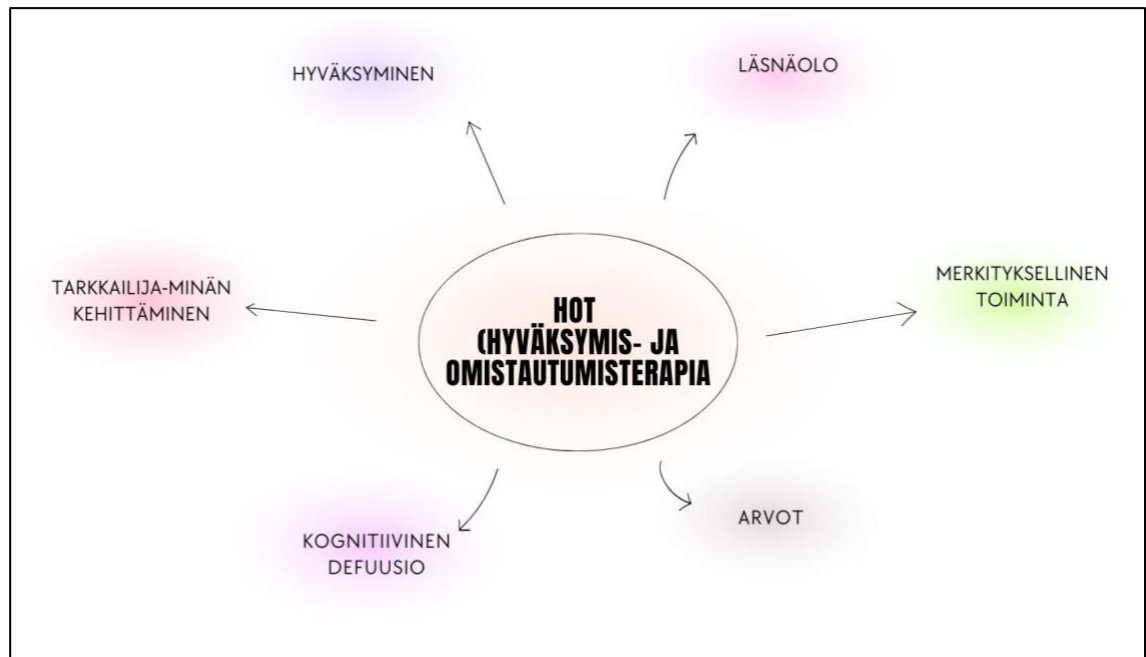
Kivun hyväksymisellä tähdätäänkin siihen, että kivusta huolimatta voidaan elää mahdollisimman täysipainoista ja arvoihin pohjautuvaa elämää kipukokemuksesta huolimatta. Kivun hyväksyminen voi siis ylläpitää ja parantaa kokemusta hyvinvoinnista, toiminta- ja työkyvystä sekä vähentää kivusta johtuvia terveydenhuoltokäyntejä ja lääkkeiden käyttöä. (Elomaa & Sipilä 2018.)

Mahoneyn & Hanrahan (2011) tutkimuksessa todettiin, että loukkaantumisen jälkeen urheilijoiden ensimmäinen reaktio on shokki, ja tämän jälkeen kuntoutumisen aikana ilmenee

paljon uudelleen loukkaantumisen pelkoa, tylsistymistä sekä turhautumista kuntoutusprosessiin liittyen. Pasasen & Pietikäisen (2023) sekä Elomaan & Sipilän (2018) mukaan hyväksyvällä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan sitä, että kipua kokeva pystyisi suhtautumaan kipuunsa neutraalisti ja realistisesti, sekä sitoutumaan hyvinvointinsa ja arvojensa mukaisen elämän puolesta toimimiseen.

Sen sijaan, että vaikeita ja kivuliaita kokemuksia alati vältellään ja analysoidaan, mistä usein seuraa negatiivisia tunnekokemuksia kuten ahdistusta, opitaan tarkastelemaan kehon tuntemuksia hyväksyvästi ja avoimesti. (Elomaa & Sipilä 2018; Veehof, Trompetter, Bohlmeijer & Schreurs 2016.) Myös Mahoneyn & Hanrahan (2011) tutkimuksessa todettiin, että urheilijat, jotka saivat lyhyen potilasedukaation hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta, kokivat, että siinä opitut hyväksymisen keinot lisäsivät heidän hyvinvointiaan sekä edesauttoivat kuntoutumista. Myös Pasanen & Pietikäinen (2023, 315) toteavat kirjassaan, että hyväksyntä vaikuttaa loukkaantuneeseen urheilijaan niin, että urheilija ei enää taistele menneitä tapahtumia vastaan, vaan sitoutuu toimimaan hyvinvointinsa ja arvojensa puolesta.

HOT (hyväksymis- ja omistautumisterapia, engl. ACT = acceptance and commitment therapy) on nykyaikainen kognitiivisbehavioraalinen hoitomuoto, jota käytetään enenevässä määrin sekä kliinisessä ympäristössä, mutta myös urheilumaailmassa (Mahoney & Hanrahan 2011; Hughes ym. 2016). Veehofin ym. (2016) mukaan HOT painottaa sitä, että kipukokemuksen hyväksyminen on kynnysehtona toimintakyvyn parantamiselle. Tutkimuksessa myös todetaan, että potilaan omiin arvoihin pohjautuva interventio herättää usein toivoa tulevaisuuden suhteen, mikä motivoi kuntoutuksessa. HOT-menetelmän tarkoituksena kivunhoidossa on parantaa toimintakykyä sekä aikaansaada toimintakykyä tukevia muutoksia käyttäytymisessä (Hughes ym. 2016).



Kuvio 2: Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Yksi hyväksymis- ja omistautumisterapian ydintavoitteista onkin psykologisen joustavuuden kehittäminen, mikä kivunhallinnan konseptissa tarkoittaa sitä, että kipukokemus hyväksytään sellaisena, kuin se kullakin hetkellä on, sen sijaan, että menetettyä aikaa (esim. urheilun parissa) märehditään, ja tulevaisuutta katastrofoidaan. (Veehof ym. 2016.) Psykologisen joustavuuden kehittäminen HOTA-menettelyn avulla tapahtuu kuuden keskeisen asian avulla; (kivun) hyväksyminen, kognitiivinen defuusio (eli kyky irrottautua tai ottaa etäisyyttä tunteisiin), merkityksellinen toiminta, läsnäolo, ”tarkkailijaminän” kehittäminen sekä sitoutunut toiminta tärkeisiin arvoihin perustuen. (Hughes ym. 2016.)

Mielen joustamattomuus tarkoittaa sitä, että mielen valtaa joko menneeseen tai tulevaan liittyvät ajatukset. Joustavuuteen taas kuuluu se, että mielen prosesseja kyetään tarkastelemaan etäämmältä, ja nähdä nykyhetki sellaisena kuin se on. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 307-308, 314-315.) Yksi HOTA:n tärkeimmistä opeista onkin ajatusten nykyhetkeen palauttaminen, minkä ansiosta henkilö kykenee toimimaan arvojensa mukaisesti ja edistämään omaa kuntoutumistaan ja täten lisätä mielen joustavuuttaan. (Mahoney & Hanrahan 2011.) HOTA:ssa harjoiteltava hyväksyntä sekä tietoinen läsnäolo auttavat urheilijaa kohtaamaan psykologisen kipunsa, sekä vaikuttamaan siihen, kuinka siihen reagoidaan. Urheilijoilla on Mahoneyn & Hanrahan (2011) tutkimuksen mukaan taipumus vältellä psykologista kipua, mikä saattaa hetkellisesti vähentää tuskaisuutta ja kivunkokemusta, mutta pidemmällä aikavälillä vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin. Pietikäinen & Pasanen (2023, 315-316) toteavat myös, että tunteiden välttämisestä seuraa lisääntyneitä tunteita, minkä vuoksi tunteet on tärkeää kohdata hyväksyvästi ja myötätuntoisesti. Myötätuntoinen ja hyväksyvä tunteiden kohtaaminen tukee ja lisää hyvinvointia (Pietikäinen & Pasanen 2023, 316).

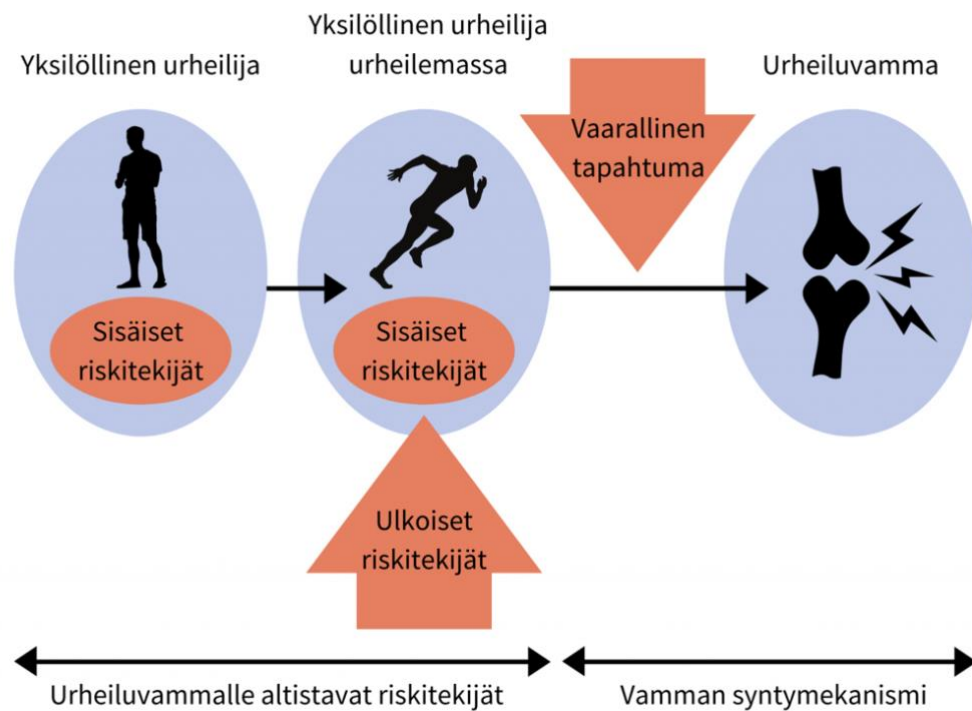
Myös Hughesin ym. (2016) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että lukuisten nykyaikaisten tutkimuksien mukaan HOT näyttäisi olevan verrokkejaan vaikuttavampi kivunhoidossa. Esimerkiksi vanhanaikaisempaan KBT-menetelmään verrattuna HOT:n toimivuudesta on enemmän näyttöä, sillä siinä keskitytään enemmän kivun hyväksymiseen sekä arvoihin pohjautuvaan toimintaan, kun KBT:n tavoitteena on enemmän vähentää kipukokemusta, mikä ei ole aina toimiva lähestymistapa. (Hughes ym. 2016.)

4 Urheiluvammat

Säännöllisen liikunnan mukana tuomia hyötyjä ihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun tukee vahva näyttö. Hyötyjä ovat mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan paraneminen ja lihasvoiman, nivelliikkuvuuden sekä lihasten elastisuuden kehittyminen. Toisaalta runsas urheilu tuo mukanaan myös lisääntyneen riskin loukkaantumisille. Urheiluvamma voidaan määritellä vamma, kipuna tai fyysisenä vauriona, joka on aiheutunut urheilun tai liikunnan aikana. Tämä rajoittaa elimistömme tarkoituksenmukaista toimintaa ja aikaansaa kehossamme korjaavia prosesseja. (Walker 2014, 9.) Urheiluvammat aiheuttavat kipua, vähentävät liikuntahalukkuutta ja fyysistä aktiivisuutta sekä aiheuttavat poissaoloja urheilun lisäksi myös koulusta tai työstä ja heikentävät yleisesti elämänlaatua. Ylipainon sekä mielenterveysongelmien kehittymiseen lapsilla ja nuorilla on myös todettu olevan yhteydessä urheiluvammoihin. (Pasanen 2021, 18.)

Vuonna 2017 toteutetun kansallisen uhritutkimuksen mukaan liikuntatapaturmat ovat toiseksi runsaslukuisin tapaturmatyyppi Suomessa. Liikuntatapaturmia sattui 20-74-vuotiaasta väestöstä lähes 420 000. Tämä kattaa 27 % kaikista raportoiduista tapaturmista 20-74-vuotiaasta väestöstä. Uhritutkimuksessa liikuntatapaturmia ovat ohjattua tai vapaamuotoista liikuntaa harrastettaessa sattuneita tapaturmia. (Haikonen ym. 2017, 19.) Myös Walkerin (2014, 9) mukaan säännölliseen liikuntaan osallistuvien ihmisten määrän kasvaessa myös urheiluvammojen määrä on lisääntynyt. Esimerkiksi Yhdysvaltalaisen Kuluttajien turvallisuuskomission mukaan esimerkiksi uinnissa ja golfissa sattuneiden urheiluvammojen määrä lisääntyi vuosien 1991 ja 1998 välillä 110 prosenttia (Walker 2014, 9).

Urheiluvammoista yleisimpiä ovat nilkan nyrjähdykset, polven vääntövammat, reiden lihasrevähdykset ja aivotärähdykset. Edellä mainitut vammat ovat herkkiä uusiutumaan sekä ne lisäävät myös muiden vammojen riskiä. Urheiluvamma on monen eri tekijän summa (kuva 1). (Pasanen 2021, 18.)



Kuvio 3: Urheiluvamman synty (mukailtu Meeuwisse 1994).

Psykososiaaliset tekijät loukkaantuneilla urheilijoilla, kuten ahdistus, katastrofaalinen ajattelu ja pelko liittyvät usein toipumisen pitkittymiseen ja urheiluun palaamisen vähenemiseen. Urheilijan katastrofiajattelu kivusta on yhteydessä kivun voimakkuuden lisääntymiseen. (Fischerauer ym. 2018.) Myös Reesen ym. (2012) sekä Heaney'n (2006) tutkimusten mukaan loukkaantumiset urheilussa altistavat urheilijan mm. ahdistuneisuudelle, masennukselle, syrjäytymiselle, heikentyneelle itsetunnolle sekä kamppailuun oman identiteetin kanssa. Pelkoa sekä katastrofaalista ajatteluun voidaan vaikuttaa erilaisilla interventiolla, kuten mindfulness -menetelmillä. Haastamalla vääristyneet kipuun liittyvät ajatukset urheilija voi optimoida toipumistaan. (Fischerauer ym. 2018.)

Liikunnan ja urheilun parissa sattuneista vammoista suurin osa ovat lieviä ja aiheuttavat alle viikon poissaolon urheilusta. Toisinaan poissaolot saattavat olla pidempiä, jopa kauden mittaisia, mutta loukkaantumisten seuraukset poissaolon pituudesta huolimatta voivat olla pitkäaikaisia. (Pasanen 2021, 18; Reese ym. 2012.) Pietikäisen ja Pasanen (2023, 306) mukaan loukkaantuminen on urheilijalle kriisitilanne, jossa urheilija joutuu hyväksymään loukkaantumisen tosiasian. Sekä urheilijan psykologisella joustavuudella sekä häntä kohtaavilla ihmisillä, kuten valmentajalla sekä terveydenhuollon ammattilaisilla on tärkeä rooli kuntoutuksessa sekä loukkaantumisen psyykkisten haittojen käsittelyssä. Siispä kuntoutuksessa on tärkeää huomioida loukkaantumisen fysiologisten vaikutusten lisäksi myös psyykkiset vaikutukset. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 306; Arvinen-Barrow, Massey & Hemmings 2014.)

4.1 Urheiluvammojen syntymekanismit

Urheiluvammat voidaan jakaa kahteen luokkaan niiden syntymekanismin perusteella, äkillisiin vammoihin ja rasitusvammoihin. Äkillisen vamman aiheuttaa tilanne, jossa kehon rakenteen sietokyky ylittyy siihen kohdistuvan voiman myötä ja sen seurauksena rakenne vaurioituu. Äkilliset vammat voidaan jakaa ulkoisen syyn aiheuttamiin kontaktivammoihin sekä vammoihin, jotka ovat syntyneet ilman ulkoista syytä. (Leppänen & Löfgren 2017, 11.) Äkillisten vammojen seurauksena on tavanomaisesti luunmurtumat, nivelsiteiden venähdykset ja lihasten tai jänteiden revähdykset sekä ruhjevammat. Edellä mainitut vammat aiheuttavat yleensä kipua, turvotusta, arkuutta, heikkoutta ja kyvyttömyyttä kuormittaa tapaturman vaurioittamaa kehon osaa. (Walker 2014, 18.)

Rasitusvamman alkutilanne ei ole läheskään niin selkeä, kuin äkillisissä vammoissa, vaan se on seurausta useista mikroaurioista. Rasitusvamman aiheuttaa tavanomaisesti liiallinen tai vääränlainen kuormitus, joka vähitellen aiheuttaa kudoksen eli vamman. (Leppänen & Löfgren 2017, 11-12.) Yleisimpiä rasitusvammoja ovat erilaiset tulehdukset (esimerkiksi bursiitit ja tendiniitit) ja rasitusmurtumat. Tavanomaiset oireet rasitusvammassa ovat myös kipu, turvotus, arkuus ja heikkous, minkä lisäksi oireilevan kehonosan kuormittaminen voi olla hankalaa. (Walker 2014, 18.) Rasitusvamman oirekuva on usein vaihteleva ja se kehittyy asteittain. Monella urheilijalla on taipumusta harjoitella kivuista huolimatta, he jättävät kertomatta valmentajalle vaivoistansa. Tämän vuoksi rasitusperäisten vammojen vakavuutta aliarvioidaan ja vamma tunnistetaan vasta siinä vaiheessa, kun urheilija joutuu keskeyttämään tai selvästi keventämään harjoittelua vamman takia. (Leppänen & Löfgren 2017, 11-12.)

4.2 Urheiluvammoille altistavia riskitekijöitä

Riskitekijöiksi kutsutaan tekijöitä, jotka vaikuttavat urheiluvamman syntyyn. Riskitekijät vaikuttavat siihen, miksi toisilla urheilijoilla on kohonnut riski saada urheiluvammoja. Näiden riskitekijöiden tunnistamisella pyritään selvittämään syy-seuraus-suhteita, jotka vaikuttavat vammojen syntyyn. Urheiluvammoja voidaan ehkäistä, kun tunnistetaan vammoja aiheuttavia tekijöitä ja vaikutetaan niihin. (Leppänen & Löfgren 2017, 13.)

Urheiluvammoille altistavat riskitekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin riskitekijöihin (taulukko 1). Sisäiset riskitekijät ovat yksilöllisiä tekijöitä, jotka ovat urheilijasta lähtöisin. Ulkoiset riskitekijät liittyvät puolestaan olosuhteisiin, varusteisiin, muiden ihmisten toimintaan sekä urheilulajiin ja harjoittelun sisältöön. Yksilön kohonneeseen riskiin saada urheiluvamma vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset riskitekijät. (Pasanen 2021, 28.) Riskitekijät eivät pelkästään aiheuta urheiluvammoja. Vamman syntyyn vaaditaan lisäksi jokin vaaratilanne, esimerkiksi huono alastulo hypyssä, taklaus tai jatkuva ylikuormitus. (UKK-instituutti 2022; Liikuntavammojen ja TULE-oireiden ehkäisy 2023.)

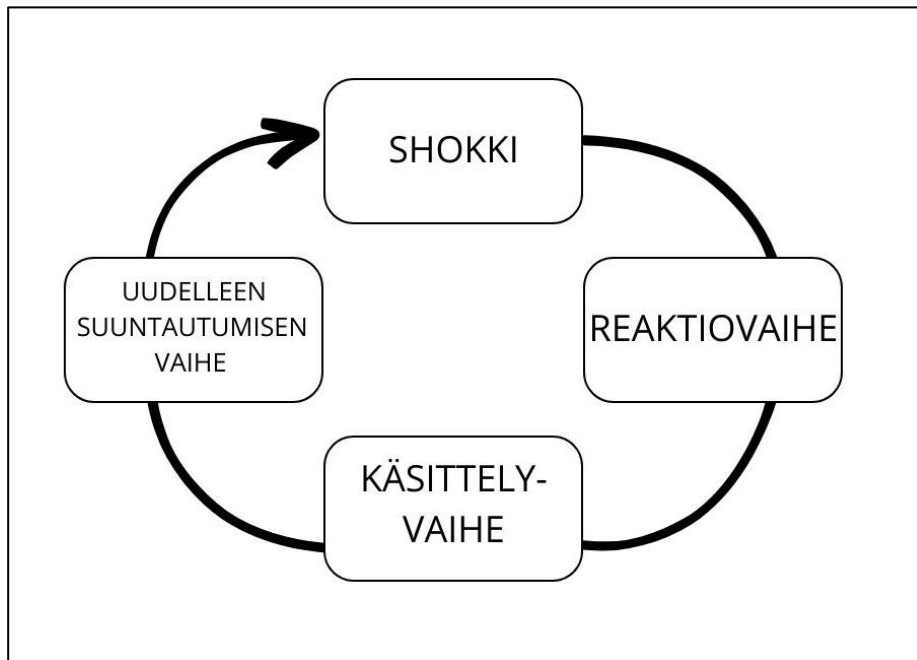
Sisäiset tekijät	
Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset ominaisuudet
Ikä Sukupuoli Kehonkoostumus Ruumiinrakenne Nivelten liikkuvuus Lihasten venyvyys Aikaisemmat vammat Terveystila Voima Nopeus Koordinaatio Kestävyys Kehonhallinta Tasapaino Lajitaidot Ravitsemus Palautuminen	Persoonallisuus Motivaatio Keskittymiskyky Stressinsietokyky Riskinotto Elämänhallinta
Ulkoiset tekijät	
Urheilulajin luonne	Olosuhdetekijät
Laji Lajin säännöt Kilpaileminen Harjoittelun ohjelmointi Kuormituksen kesto ja määrä Kuormituksen intensiteetti ja vaihtelevuus Urheiluun käytetty aika Kilpailutaso Pelipaikka ja rooli	Urheilualusta Valaistus Sääolosuhteet Lämpötila Vuodenaika/vuorokauden aika Suojavarusteet Välineet Jalkineet ja vaatetus Muiden ihmisten toiminta Ilmapiiri Lepo ja uni Ravitsemus Doping

Taulukko 1: Urheiluvammoille altistavat riskitekijät (mukailtu van Mechelen 1992).

4.3 Urheiluvamman käsitteleminen ja kuntoutus

Pietikäisen ja Pasasen (2023, 306-307) loukkaantuminen on urheilijalle kriisi, joka noudattaa yleensä kriisin tyypillisiä vaiheita - shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe. Shokkivaihe on heti loukkaantumisesta seuraava vaihe, jossa urheilijan on usein hankalaa käsittää tapahtunutta todeksi. Tässä vaiheessa urheilijaa kohtaavilla ammattilaisilla, kuten valmentajalla ja terveydenhuollon ammattilaisilla, on tärkeä rooli, jolloin urheilijan käsityksiin loukkaantumisesta voidaan vaikuttaa mm. lisäämällä urheilijan tietoa urheiluvammasta sekä sen fysiologisista ja psyykkisistä seurauksista (Arvinen-Barrow

ym. 2014). Reaktiovaiheessa tapahtunutta aletaan käsitellä, minkä vuoksi tähän vaiheeseen liittyy usein suuria tunteita. Käsittelyvaiheessa urheilijan mieli alkaa käsitellä tapahtunutta sekä siihen johtaneita syitä sekä tulevaisuutta. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa pohditaan jo tulevaisuutta - sitä, millainen ennuste kuntoutuksella on, ja kuinka palata urheilun pariin urheiluvamman jälkeen. (Pietikäinen & Pasanen 2023 306-307.)



Kuvio 4: Kriisin vaiheet (Pietikäisen & Pasanen 2023 mukaan)

Loukkaantumisen akuutissa vaiheessa urheilija on huolestunut tulevaisuudesta. Saattaa syntyä negatiivisten tunteiden noidankehä, sillä stressi lisää negatiivisia ajatuksia, ja negatiiviset ajatukset puolestaan stressiä ja hankalia tunteita. (Röning 2015.) Onkin tärkeää, että urheilijoita kohtaavat ammattilaiset sekä valmentajat eivät ruoki tätä noidankehää väärällä tiedolla tai tilannetta katastrofoimalla - oikea tieto vähentää stressiä ja kauhuskenaarioiden syntyä (Röning 2015; Arvinen-Barrow ym. 2014). Urheilijan kanssa tilanteen työstäminen sekä sen ymmärtäminen ja hyväksyminen auttaa myös vähentämään pessimismiiä ja huolia. Mikäli urheiluvamman kuntoutus tai vamman aiheuttama kipu pitkittyy, urheilijan coping-keinot sekä resilienssi ovat koetuksella. Toisaalta sen myötä urheilija voi oppia uusia selviytymis- ja hallintakeinoja, ja vahvistaa resilienssiään. (Röning 2015.) Kuitenkin esimerkiksi Heaney (2006) sekä Arvinen-Barrow ym. (2014) mukaan ammattilaiset kuitenkin kokevat, ettei heillä ole tarpeeksi osaamista puuttua urheiluvammojen psykologisiin vaikutuksiin.

Urheiluvamman akuutissa vaiheessa loukkaantumisen tarkka tutkiminen on erityisen tärkeää. Urheiluvamman saaneita urheilijoita kohtaavan ammattilaisen on tärkeää kommunikoida selkeästi ja avoimesti urheilijan tilanteesta. (Röning 2015.) Kivun ja sen fysiologian selittäminen asiakkaalle ymmärrettävällä kielellä auttaa heitä ymmärtämään kipua, ja sen myötä lisää heidän selviytymiskeinojaan ja alentaa kivun kokemusta (Luomajoki 2020, 305).

Urheiluvammojen kuntoutuksessa toimii ns. primääritiimi, joka koostuu hoitavista ammattilaisista, sekä sekundaaritiimi, joka koostuu valmentajista, ystävistä, perheestä sekä vertaistuesta. Näiden tiimien tarjoama tukiverkosto on tärkeää urheilijalle kuntoutuksen aikana. (Röning 2015.)

Valmentajan rooli urheilijan kuntoutuksessa on tärkeä, sillä usein valmentaja tuntee urheilijansa, ja pystyy näkemään urheilijaa mietityttävät ja mieltä painavat asiat. Valmentaja voi olla tukena urheilijan kuntoutuessa, mutta valmentajan on tärkeää tuntea oman ammattitaitonsa rajat, jotta voi ohjata urheilijan oikeanlaisen avun pariin. Valmentajat tarvitsevat tietoa urheiluvammoista, ja siitä, kuinka tukea urheilijaa oikein kriisissä tai traumassa. (Röning 2015.)

Psykykinen oireilu, ja mielenterveyshäiriöiden oireet ovat yleisempiä ja vakavampia niillä urheilijoilla, jotka ovat saaneet urheiluvamman (Puuska & Kattilakoski 2023). Pietikäisen ja Pasasen (2023, 24-25) sekä Puuskan ja Kattilakosken (2023) mukaan psykologiset tekijät ovat suuressa roolissa vammojen kuntoutuksessa. Mielenterveys, sekä esimerkiksi aiemmat kokemukset kivusta ja loukkaantumisista vaikuttavat siihen, kuinka loukkaantumiseen suhtaudutaan. Urheiluvamman jälkeisessä kuntoutuksessa nousevien tunteiden kohtaamiseen ja niiden hyväksymiseen vaikuttaa urheilijan psykologinen joustavuus. Psykologinen joustavuus tarkoittaa sitä, että tunteet ja ajatukset kyetään kohtaamaan joustavasti, mikä vähentää niiden haitallisia vaikutuksia. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 24.)

Urheiluvammasta aiheutunut kriisi voi myös muodostua traumaksi silloin, kun kokemus on niin voimakas, ettei urheilijan selviytymiskeinot eivät riitä kokemuksen käsittelyyn, tai siihen ehdollistuu paljon ylivoimaiselta tuntuvia ärsykeitä. (Röning 2015.) Pietikäisen ja Pasasen (2023) mukaan traumaattinen loukkaantuminen voi vääristää urheilijan minäkuvaa, jolloin urheilija saattaa tuntea itsensä riittämättömäksi ja kelvottomaksi. Vääristynyt minäkuva on tärkeää korjata, ja sekä ammattilaiset, että loukkaantuneen lähipiiri voivat vaikuttaa siihen. Tärkeitä psykologisia interventioita loukkaantumisessa ovat esimerkiksi lähipiirin tuki, konkreettinen kuntoutussuunnitelma, rentoutus- ja mielikuvaharjoittelu, kehotietoisuustaidot, itseluottamusta tukevat harjoitteet sekä myönteinen minäpuhe. (Pietikäinen & Pasanen 2023.)

4.4 Urheiluvammojen psyykkisesti informoitu hoito

Holopaisen (2020) mukaan urheiluvamman tapahtuessa ammattilaisen on syytä selvittää vamman syntymekanismi sekä kiputyypin, mutta varsinkin pidemmässä hoitopolussa on aina tärkeää muistaa myös ihmisen oma kokemus kivusta, ja kivun psyykinen aspekti. Tärkeää on siis ottaa ihminen huomioon kokonaisuutena, ei pelkkänä fyysisenä vammana (IASP 2023; Michaelides & Zis 2019).

Biopsykososiaalinen malli on laajasti käytössä etenkin pitkittyneen kivun ymmärtämisessä ja sen hoidon taustalla. Sen mukaan ihmistä tulee lähestyä hänen kokemuksensa, elämäntilanteensa sekä elinympäristö huomioiden. Vammojen ja sairauksien hoidossa tulee tarkastella tilanteen biologista, psyykkistä ja sosiaalista puolta samanaikaisesti. (Darnall, Carr & Schatman 2017; Holopainen 2020.)

Holopaisen (2020) mukaan biopsykososiaalinen malli voidaankin nähdä filosofiana, joka vaikuttaa hoidon taustaan, sekä asiakkaan lähestymistapana kliinisessä työssä. Biopsykososiaalista mallia työssään hyödyntävät fysioterapeutit hoitavat kipua ottaen huomioon sen taustalla olevat moniulotteiset tekijät. (Holopainen 2020.) Moniulotteiset tekijät kattavat biomedikaaliset, psykologiset sekä sosiaaliset tekijät, sekä elintapa- ja elinympäristöön liittyvät tekijät. Fysioterapiaa, jossa kuntoutus toteutuu psykologisessa viitekehyksessä, voidaan kutsua myös psykologisesti informoiduksi fysioterapiaksi. (Darnal ym. 2017.)

Psyykkisesti informoitu hoito ja urheilupsykologia ovat nykyään entistä enemmän osana urheiluvammojen kanssa työskentelevien ammattilaisten lähestymistapaa. Urheiluvammojen kanssa työskentelevillä ammattilaisilla tulisi olla ainakin jonkin verran tietoa psyykkisesti informoidusta hoidosta sekä urheilu- ja suorituspsykologiasta, sillä niiden keinot ovat olennaisia urheiluvammojen kuntoutuksessa. (Carr 2006; Heaney, Walker, Green & Rostron 2015.)

On todettu, että jo siitä, että ammattilaiset saavat lyhyen opastuksen liittyen urheilupsykologiaan ja/tai psykologiaan vammojen taustalla, on hyötyä kuntoutuksessa. Opastuksen on syytä kattaa ainakin seuraavat aiheet: urheiluvammojen psyykinen vaikutus, mahdolliset interventiot ja psykologiset keinot ja menetelmät sekä lähetekäytännöt ja ammattiryhmien rajat. Sen lisäksi, että hoito on psyykkisesti informoitua, on myös tärkeää, että ammattilaiset osaavat tunnistaa oman osaamisensa rajat, ja tehdä tarvittaessa lähetteen toisen ammattiryhmän edustajalle. (Heaney ym. 2015; Carr 2006.)

5 Urheiluvalmennus

Urheilijan tärkein tukihenkilö on valmentaja. Valmentajan rooli voi muuttua urheilijan uran edetessä, mutta merkitys ei missään vaiheessa vähene. Valmentajan toiminnan tarkoituksena on auttaa urheilijaa saavuttamaan oman urheilullisen potentiaalinsa ja suorituskykynsä rajat. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 390.) Yksi valmentajan ydintehtävistä on auttaa urheilijaa voimaan kokonaisvaltaisesti hyvin. Tehtävänä on auttaa urheilijaa saavuttamaan tavoitteitaan sekä urheilijana, että muissa elämän osa-alueissa, kuten sosiaalisissa taidoissa sekä elämän vaikeissa murroskohdissa. Vaikea murroskohta urheilijan elämässä voi liittyä esimerkiksi loukkaantumiseen ja sen tuomaan kuntoutusprosessiin. (Clewes & Saukkola 2023.)

Perustavoite valmentamisessa on yksinkertainen, mutta prosessi hyvin vaativa. Valmennuksella on hyvin suuri merkitys siinä, pääseekö huippu-urheilija huipulle saakka, ja puolestaan puutteellisen valmennuksen vuoksi urheilija ei välttämättä ole saavuttanut tavoitteitaan. Urheilijan uran edetessä pidemmälle, korostuu valmentajan ammattitaito ja mahdollisuus valmennustyöhön käytettyyn aikaan koko ajan vain enemmän ja enemmän. (Mero ym. 2004, 390.) Suomessa on arviolta noin 80 000 urheiluvalmentajaa. Valmentajilla on elämään ja yhteiskuntaan valtava vaikutus. (Suomen Valmentajat ry 2023; Valmentajan päivä 25.9. 2023.)

Suomalainen valmennusosaamisen malli (kuvio 4) on viimeisten vuosien aikana rakentunut kuvaamaan nykyaikaista ja kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta. Malli kuvaa kokonaisvaltaisesti valmentamisen kokonaisuutta ja valmentaja voi käyttää sitä oman osaamisensa arviointiin. (Suomen olympiakomitea 2023.) Valmentajan osaaminen jaetaan neljään osaan suomalaisen valmennusosaamisen mallissa: urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin, itsensä kehittämisen taitoihin ja voimavaroihin (Mero ym. 2016, 49-50; Suomen olympiakomitea 2023).

Valmentajan osaamistarpeet	Mihin valmentaja voi vaikuttaa?
Urheiluosaaminen	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen
Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
Itsensä kehittämisen taidot	Ihmisenä kasvu
Voimavarat	Kuulumisen tunne

Kuvio 5: Suomalainen valmennusosaamisen malli (mukailen Mero ym. 2016).

Valmentajan urheiluosaaminen on tietoja ja taitoja, joita on perinteisesti ajateltu olevan valmennusosaamista. Urheiluosaaminen yleisesti tarkoittaa suorituskyvyn kehittämistä, joka edellyttää tietoa esimerkiksi ihmisen kasvusta ja kehityksestä sekä kuormituksen fysiologisista vaikutuksista ja palautumisesta. Lajiosaaminen on urheiluosaamisen ydin. Sillä tarkoitetaan

tietoa lajin vaatimuksista, tekniikasta ja taktiikasta sekä taitoa ohjata ja opettaa näitä urheilijalle. Valmentajan ihmissuhdetaitojen keskiössä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot, organisointitaidot ja ihmistuntemus. Valmentajan itsensä kehittämisen taidot luovat pohjan kaikelle osaamiselle ja oppimiselle, näitä taitoja ovat esimerkiksi itsearviointitaidot, verkostoitumistaidot, tiedonhankinta sekä ajattelun taidot. (Mero ym. 2016, 49-50; Suomen olympiakomitea 2023.)

Urheilijan osaamista kuvataan valmennusosaamisen mallissa niillä elementeillä, joihin valmentaja voi vaikuttaa. Urheilijan osaaminen on jaettu neljään kokonaisuuteen: urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen, itsensä kehittämisen taidot, ihmisenä kasvu sekä kuulumisen tunne. (Mero ym. 2016, 50.) Urheilun yksi tarkoituksista on itsensä kehittäminen ja oman potentiaalin löytäminen sekä sen käyttäminen. Parhaimmillaan urheilu tarjoaa matkan itsensä tuntemiseen ja itsensä kehittämiseen monin tavoin. (Hämäläinen & Westerlund 2016.) Kehittyminen urheilijana on laaja kokonaisuus. Siihen sisältyy koko urheilullisen elämäntavan omaksuminen: harjoittelu, ravinto, palautuminen, uni, terveyden edistäminen, itseluottamuksen rakentuminen, motivaatio ja innostus. Lajiosaamisessa kehittyminen tarkoittaa lajin teknistä, taktista ja välineosaamista sekä erityisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, joita tarvitaan kyseisessä lajissa. (Mero ym. 2016, 50.)

Parhaimmillaan urheilu on mahdollisuus oppimiseen, kehittymiseen ja monenlaisiin kokemuksiin (Hämäläinen & Westerlund 2016). Kaikelle kehittymiselle edellytyksenä ovat itsensä kehittämisen taidot. Näihin taitoihin kuuluvat tavoitteenasettelu- ja itsearviointitaidot, oppimaan oppimisen taidot, verkostoitumis- ja tiedonhankintataidot. Ihmisenä kasvu puolestaan on kokonaisvaltaista kehittymistä, arvojen ja asenteiden sekä ihmissuhdetaitojen oppimista, terveen itsearvostuksen kehittymistä ja toisten ihmisten huomioimista. Se, että urheilija kokee itsensä urheilijaksi ja erityisesti oman lajinsa urheilijaksi tarkoittaa kuulumisen tunnetta. Urheilija kokee olevansa osa yhteisöä - ryhmää, joukkuetta, seuraa, lajia. Positiivisista kokemuksista ja ihmissuhteista syntyy lajirakkaus ja seuraylpeys. (Mero ym. 2016, 50.)

5.1 Valmentajan ja urheilijan välinen valmennussuhde

Käsitykseen hyvästä valmentamisesta vaikuttavat käsitys vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja urheilusta. Lajikulttuuri myös vaikuttaa vahvasti, joka määrittelee osaltaan valmentajan roolia sekä ohjaa ajattelua harjoittelusta ja kilpailemisesta sekä siitä, millaista on olla urheilijana lajissa. (Mero ym. 2016, 48.) Onnistuakseen valmentajan on tunnettava itsensä sekä urheilijansa. Valmentaminen on kehitysprosessi, joka vaatii aikaa ja jossa kumpikin oppii. Oppiminen perustuu oppijan sisäiseen motivaatioon. Valmentamisessa valmentaja auttaa urheilijaa löytämään sisäisen motivaationsa ja omat voimavaransa. (Hämäläinen & Westerlund 2016.)

Valmennuksessa on yksinkertaisuudessaan kyse kahdesta ihmisestä: valmentajasta ja urheilijasta. Valmentaja ja urheilija muodostavat ainutlaatuisen suhteen, jonka avulla voidaan saavuttaa yksilölliset ja suhteeseen liittyvät tavoitteet. (Jowett 2017.) Arajärven & Thesleffin (2020, 313) mukaan urheilija-valmentajasuhde on yksi keskeisimmistä asioista, joiden pohjalta urheilijan sisäinen ja itsemääräytyvä motivaatio syntyy. Valmentajan ja urheilijan välinen suhde voi parhaimmillaan edistää urheilijan sitoutumista, tyytyväisyyttä, koettua iloa sekä sinnikkyyttä. (Arajärvi & Thesleff 2020, 313.)

Valmentajakeskeisessä valmennuskulttuurissa valmentaja tekee suurimman osan päätöksistä, eli hän päättää tavoitteet, harjoiteltavat asiat ja harjoitusmäärät, aikataulun ja etenemisnopeuden sekä toiminnan tuloksen. Urheilijan päätettäväksi valmentajakeskeisessä kulttuurissa jää se osallistuuko hän toimintaan ja kuinka paljon hän tekemiseensä panostaa. Urheilijakeskeisessä valmennuskulttuurissa puolestaan valmentaja auttaa urheilijaa oppimaan niitä asioita, joita valmentaja tekee yksin valmentajakeskeisessä kulttuurissa. (Mero ym. 2016, 48.) Suomalaisessa valmennuskulttuurissa on käynnissä muutos valmentajakeskeisestä toimintatavasta kohti urheilijalähtöiseen - valmentajan ja urheilijan väliseen luottamukseen perustuvaan - valmennukseen (Suomen Valmentajat ry 2021b). Valmentaja ja urheilija yhdessä päättävät tavoitteet sekä urheilija osallistuu toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen urheilijan kehitystason mukaisesti. Tarkoituksena on, että urheilija oppii itse arvioimaan itseään ja kertomaan omista kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tuntemuksistaan niin, että yhteinen tieto sekä ymmärrys lisääntyvät. (Mero ym. 2016, 48.)

Watson ja Kleinert (2019) toteavat, että valmentajat, jotka eivät ole emotionaalisesti päteviä, olivat taipuvaisia virheellisesti arvioimaan heidän urheilijoidensa tarpeita. Päinvastoin emotionaalisesti pätevät valmentajat pyrkivät jatkuvasti luomaan harjoitteluympäristöä, joka tyydytti heidän urheilijoidensa tarpeita ja paransi heidän psykologista hyvinvointiaan. Pätevät valmentajat pystyivät tunnistamaan, käsittelemään ja muokkaamaan käyttäytymistään saamansa emotionaalisen informaation mukaan. (Watson & Kleinert 2019.)

Valmentaja-urheilija-keskeinen lähestymistapa puolestaan tarjoaa vankan perustan, jonka pohjalta voidaan ymmärtää koko valmennusprosessia ja -käytäntöä sekä myös sen tehokkuutta. Valmentaja ja urheilija tarvitsevat toisiaan kehittyäkseen, kasvaakseen ja menestyäkseen. (Jowett 2017.) Vuonna 2019 toteutetussa valmentajakyselyssä käy ilmi, että suurimmalla osalla päätoimisista valmentajista valmennustoiminnan jatkamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat nautinnon tunne, jota valmentamisesta sai joko seuraamalla urheilijoiden kehittymistä tai olemalla vuorovaikutuksessa urheilijoiden kanssa. (Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020.)

5.2 Psyykkinen valmennus urheilussa

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, ja selviytymään elämäänsä kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielen hyvinvointi on tärkeää jokaiselle, ja siksi sitä ei voida erottaa fyysisestä hyvinvoinnista. Psyykkinen hyvinvointi myös vaikuttaa urheilijan suorituksiin sekä hyvinvointiin. (Puuska & Kattilakoski 2023.)

Mackin, Baronin & Reinertin (2023) tutkimuksen mukaan mielenterveyden häiriöt ovat edelleen vaiettu aihe urheilussa, vaikka mielen toiminnot vaikuttavat myös suoritukseen. Mielenterveys vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka kiinnostunut harjoittelusta urheilija on, mutta myös siihen, miten hän kehittyy ja suoriutuu lajissaan. Urheilu voi sekä tukea, että koetella mielenterveyttä. Mielentaidot tai elämäntaidot tukevat mielen hyvinvointia, ja niiden harjoittelu kannattaa aloittaa jo nuorena. Urheilussa mielenterveyden huomioiva, ja sitä tukeva valmennus tukee suorituskykyä, ja luovat hyvän pohjan harjoittelulle ja kehittymiselle sekä ylipäättään elämään. (Puuska & Kattilakoski 2023.)

Melkein jokainen urheilija loukkaantuu jossain vaiheessa urheilu-uraansa, mikä altistaa psyykkisille haasteille (Pietikäinen & Pasanen 2023, 306). Myös stressi, epäonnistumiset sekä suorituspainet aiheuttavat mielen haasteita urheilussa, mikä voi johtaa esimerkiksi uupumiseen tai depressioniin. Suhteellinen energiavaje, väkivalta sekä syömishäiriöt ovat myös uhka urheilijan hyvinvoinnille. Psyykkinen hyvinvointi ja siitä huolehtiminen ovat yhtä tärkeitä urheilijalle, kuin fyysisten vammojen ja sairauksien hoito. Urheilun kielteisiä ilmiöitä psyykkiselle hyvinvoinnille voidaan ehkäistä eri keinoin, joita opinnäytetyössä käsitellään. (Partanen & Keskirahkonen 2021.) Alla Partasen ja Keskirahkosen (2021) kuvio urheilun vaikutuksista hyvinvointiin (kuvio 6).

Psyykkinen hyvinvointi urheilussa	
Urheilun hyötyjä	Urheilun haittoja
Kehittää sosiaalisia taitoja: tiimityö, johtajuus, vuorovaikutustaidot, tunneälykyys	Aikainen erikoistuminen lajiin voi lisätä: rasitusvammoja, uupumista, urheilun lopettamista, ikätovereista erkaantumista
Ehkäisee mielenterveyden ongelmia: yksinäisyys, masennus, itsetuhoiset ajatukset ja teot	Luo stressiä: vastoinikäymiset, epäonnistumiset, perfektionismi
Opettaa käsittelemään: vastoinikäymisiä, epäonnistumisia	Lisää kehonkuvan ongelmien ja syömishäiriöiden riskiä: lajikohtaiset kehoihanteet, äärimmäiset painonhallintakeinot
Parantaa: kehonkuvaa, itsetuntoa, ajanhallintataitoja, koulumenestystä	Altistaa loukkaantumisille: loukkaantumista seuraava kuormittuminen, urheilijaidentiteetin horjuminen, ahdistus, masennus, yksin jääminen
Ylläpitää terveyttä: auttaa painonhallinnassa, aktiivinen elämäntapa, kantaa aikuisuuteen ja tukee terveyttä	Lisää urheilu-uupumuksen riskiä: ylikuormitus, yliankarat sisäiset vaatimukset selviytyä kaikilla elämän osa-alueilla, ulkoiset vaatimukset selviytyä kaikilla elämän osa-alueilla
	Altistaa suhteelliselle energiavajeelle: liian vähäinen energiansaanti, häiriintynyt syömiskäyttäytyminen
	Altistaa väkivallalle: henkinen/fyysinen/seksuaalinen väkivalta, rakenteelliset ongelmat

Kuvio 6: Psyykkinen hyvinvointi urheilussa (mukailten Partanen & Keskirahkonen 2021).

Onnistuminen ja menestyminen urheilussa vaatii paljon työtä. Kokonaisvaltaista valmennusotetta, jossa huomioidaan tasapuolisesti kaikkia ihmisenä olemisen puolia, edellytetään menestymiselle. Tämä tarkoittaa valmennusprosessissa urheilijan kehon lisäksi urheilijan henkisen maailman sekä elämäntilanteen huomioon ottamista. (Kaski 2006, 11.) Monissa tilanteissa psyykkinen suorituskyky nousee ratkaisevaksi, kun fyysiset ja taidollisesti samantasoiset asettuvat vastakkain. Urheiluvalmentajat haluavat kehittää valmennettaviensa motivaatiota sekä keskittymisen taitoja ja itseluottamusta. Psyykkinen suorituskyky on korostuneesti ratkaiseva tekijä monissa suorituskeskeisissä ammateissa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 32.) Urheilussa psyykkisen valmennuksen tavoitteena on auttaa urheilijaa tai urheilujoukkuetta saamaan harjoittelusta täysi hyöty sekä tuomaan kilpailuissa esiin koko osaamisensa ja kuntonsa. Tasaväkiiset kilpailut käännetään voitoksi sekä kehitystä jarruttavat esteet pyritään voittamaan. (Suomen Urheilupsykologinen yhdistys 2023.)

Tasapainoisen harjoittelujärjestelmän luomiseksi on välttämätöntä, että urheilijoiden harjoittelu ja kokonaiselämäntilanne on yhteensovitettu (Mero ym. 2016, 209). Ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: autonomia, koettu kyvykyys sekä yhteenkuuluvuus, jotka ovat oleellisia jokaiselle ihmiselle, mutta näiden peruspilarien tärkeys korostuu entisestään, kun puhutaan huippu-urheilijasta (Arajärvi & Thesleff 2020, 54). Koulunkäynti, koti, työ ja harrastukset on koordinoitava tarkasti, jotta se kasvattaa urheilijaa asteittain yhä suurempaan vastuuseen harjoittelusta ja tavoitteeseen sitoutumisessa kaikissa arkielämän valinnoissa. Ristiriidat harjoittelun ja kotielämän, talouden, ihmissuhteiden tai koulutuksen

kanssa heijastuvat urheilijan motivaatioon ja harjoittelumielialaan. (Mero ym. 2016, 209-2010.)

Arajärven & Thesleffin (2020, 314) mukaan urheilussa valmentajilla on merkittävä rooli siinä, millainen motivaatio urheilijoille syntyy. Valmennusohjelman rytmin tulee harjoittelukauden aikana palvella optimaalisesti motivaation ja itseluottamuksen kehittymistä. Kovilla jaksoilla tulisi tuntua siltä, että on tehnyt kaiken voitavansa harjoitusten laadun ja määrän optimoimiseksi. Palauttavan jakson tulisi puolestaan syntyä tunne siitä, että mieli vapautuu harjoittelun paineista ja kehittyä ”nälkä” päästä toteuttamaan tulevia, entistä kovempia harjoitusjaksoja. (Mero ym. 2016, 209-210.)

Perinteisesti urheilijoiden terveyttä ja suorituskykyä edistävät toimet ovat keskittyneet vammojen ja harjoittelun fyysisiin tekijöihin. Viime aikoina on kuitenkin kiinnitetty yhä enemmän huomioita urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin. Urheilijan hyvinvointi vaikuttaa merkittävästi loukkaantumisriskiin ja urheilusuoritukseen. Psyykkisten taitojen harjoittelun on yhä useammin todettu tärkeäksi osaksi urheilijan harjoittelua sekä urheilusuoritusta. Mindfulness-harjoittelussa kannustetaan urheilijaa kokemaan kaikki esiin tulevat ajatukset, tunteet ja tunteet. (Anderson ym. 2021.) Urheilijan henkinen kestävyys, ahdistuneisuuden käsittely ja selviytymistaidot parantuvat huomattavasti psyykkisen taitojen harjoittelun ja mindfulness- interventoiden avulla. Hyvä psykologinen valmistautuminen johtaa todennäköisemmin parempaan suoritukseen ja henkiseen hyvinvointiin. (Vella-Fondacaro & Romano-Smith 2023.)

Psyykkisessä valmennuksessa mielen hyvinvoinnin tukeminen voidaan jakaa kuuteen kategoriaan: turvallinen toimintaympäristö, myönteisyys, läsnäolo ja uppoutuminen, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, merkityksellisyys ja aikaansaaminen. Nämä kategoriat perustuvat PERMA-teoriaan, jossa hyvinvointi jaetaan viiteen ulottuvuuteen. Näitä ulottuvuuksia on Nuori mieli urheilussa -toimintatavoissa vielä täydennetty turvallisella toimintaympäristöllä. (Puuska & Kattilakoski 2023; Mieli ry. 2023.)

Urheiluyhteisön yksi keskeisimmistä tavoitteista on turvallisen toimintaympäristön rakentaminen kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville (Mieli ry. 2023; Suomen Olympiakomitea 2023). Turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa sellaista toimintaympäristöä, joka on psyykkisesti turvallinen, eli vapaa kaikesta kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä. Se luo hyvää pohjaa urheilijan kehitykselle ja suorituksille. Myönteiset ihmissuhteet ovat tärkeä osa elämän vastoinkäymisistä selviytymistä. Jokaisen urheilun parissa toimivan vastuulla on taata, että kaikki toimijat ovat turvassa kiusaamiselta, häirinnältä ja muulta epäasialliselta käytökseltä. (Suomen Olympiakomitea 2023.)

Etenkin nuorilla urheilijoilla on tärkeää olla turvallisia aikuisia, joihin tukeutua mahdollisissa hankalissa tilanteissa. Myös tunne- ja vuorovaikutustaidot, sekä niiden opettelu, ovat tärkeä

osa mielenterveyttä tukevaa toimintaympäristöä. Positiiviset kokemukset aikaansaamisesta tukevat urheilijan minäpystyvyyttä, omanarvontuntoa ja itsensä tärkeäksi kokemista, minkä vuoksi aikaansaamisen kokemukset vahvistavat selviytymiskykyä haastavissa tilanteissa. (Mieli ry. 2023; Arajärvi & Thesleff 2020, 313.)

Psyykkisen valmennuksen tarkoitus on siis sekä lisätä urheilijan itsetuntemusta sekä auttaa yksilöä havaitsemaan omaan hyvinvointiinsa ja suorituskykyynsä vaikuttavia toimintamalleja sekä niiden taustalla vaikuttavia tunteita ja ajatuksia. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 39.) Urheilijan on tärkeää oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun sekä rauhoittelemaan itseään hankalissa tilanteissa. Kun läsnäolon ja uppoutumisen taidot ovat hallussa, urheilijan on mahdollista päästä mielen hyvinvointia tukevaan flow-tilaan useammin (Lundgren 2021; Scott-Hamilton & Schutte 2016.)

Mielenterveyttä tukee myös myönteisyys, ja kyky asettua hyvien hetkien äärelle. Merkityksellisyys tarkoittaa kokemusta siitä, että omalla toiminnalla on jokin selkeä tavoite. Merkityksellisyys on tärkeää urheilussa, sillä se puskee urheilijaa yrittämään uudelleen hankalissakin tilanteissa, ja auttaa pääsemään eteenpäin vaikeissa tilanteissa, kuten loukkaantuessa. (Mieli ry. 2023.) Psyykkisen valmennuksen tavoite on tukea urheilijaa myös tietyissä yksittäisissä tilanteissa tai yksittäisen haasteen kanssa. Kyseisiä haasteita voivat olla esimerkiksi kilpajännitys, epäonnistumisen pelko ja motivaatio-ongelmat. Psyykkinen valmennus voi kuitenkin toimia myös voimavarana jo valmiiksi hyvän lähtötilanteen parantamisessa. Kyse ei siis aina ole haasteiden käsittelystä ja vaikeuksien voittamisesta, vaan usein hyvän parantamisesta ja tasapainoisen tilanteen ylläpidosta. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 39.)

6 Mindfulness-menetelmät valmentajan työkaluna

Psyykkisen valmennuksen rooli urheilussa on kasvanut viime vuosikymmeninä merkittävästi. Urheilun nostattamista tunteista sekä erilaisista haasteista puhutaan avoimemmin, ja myös valmennuskulttuuri on muuttunut urheilijälähtöisemmäksi. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 36.) Kun ihminen kokee kipua, tai jotain muita elämää ja toimintakykyä haittaavia oireita, reagoi hän siihen erilaisin tuntein ja ajatuksin. Ihmisen aikaisemmat elämäkokemukset määrittävät sen, miten tunteet ja ajatukset yksilöön vaikuttavat. Kivun tai muun oireilun taustalla vaikuttavat laaja-alaisesti ne tunteet, joita yksilö on elämän aikana tukahduttanut tai joiden tietoinen käsittely on koettu yksilöllisistä syistä vaikeaksi. (Palomäki & Siira 2022, 60, 196.)

Kivun tunneperäisen osan tiedostaminen voi olla haastavaa. Läsnä olevasta kehon kuuntelusta ja kehotietoisuudesta on siinä apua. Kun opettelee työskentelemään ja kuuntelemaan kehon tunneviestejä, on tärkeää löytää kehostaan turvallisuuden tila ja kokemus. Kun koetaan riittävää turvan tunnetta, keho ikään kuin uskaltaa avautua kivun alla oleville tunteille. Kun

kehon tasolla on mahdollista saavuttaa turvan ja rentouden tila, keho avautuu syvemmille viesteille ja pystyy päästämään helpommin irti stressiä aiheuttavista tunteista. (Palomäki & Siira 2022, 60, 163; Pietikäinen & Pasanen 2023, 14.)

Kivun ja erilaisten stressiperäisten ja toiminnallisten oireiden hoito on laaja-alaista ja moniulotteista. Kehotietoisuus- ja rentoutusmenetelmä harjoitukset tarjoavat erilaisia tapoja vaikuttaa kipukokemukseen ja sen herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin. Ihmisen kokiessa kipua, hän saattaa usein vetäytyä itseensä, joka kapeuttaa yksilön omaa kykyä tiedostaa tilaansa ja tekemään siitä oivalluksia. (Palomäki & Siira 2022, 60, 196.)

Kun tietoisuus omasta kipukokemuksesta kapenee, alkaa yksilö helposti vastustamaan kokemaansa ja samalla kapeuttaa toimintamahdollisuuksiaan entisestään. Jos tämän sijaan yksilö pystyisi asteittain kohtaamaan ja hyväksymään kipunsa, avautuisi hän muutokselle ja sille mahdollisuudelle, että kipu lievittyy. Kehotietoisuus- ja rentoutusmenetelmä harjoitusten tarkoitus on lisätä jokaisen henkilökohtaisia stressin ja kivun itsesäätely- ja vakauttamistaitoja. (Palomäki & Siira 2022, 60, 196; Goodman & Howard 2022; Elomaa & Sipilä 2018; Mohammed, Pappous & Sharma 2018.)

On tärkeää, että valmentaja tiedostaa psyykkisen valmennuksen olevan oleellinen ja tärkeä osa valmennusta. Valmentaja voi käyttää menetelmiä työssään tukeakseen urheilijan hyvinvointia. On myös valmentajan vastuulla tarjota tietoa ja työkaluja, jotta urheilija voi kehittää omaa kehomieliyhteyttään. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 15.) Zadehin, Ajilchin, Salmanin & Kiselyn (2019) tutkimuksen mukaan valmennuksen tarjoamien mindfulness-työkalujen avulla urheilijoiden urheiluvammariski pieneni huomattavasti, ja samalla parani myös urheilusuoritus. On siis tärkeää, että urheiluvammoja ennakoitaisiin urheiluvalmennuksessa jo ennen niiden sattumista mm. sisällyttämällä mindfulness-menetelmät osaksi arkea.

Urheilijan henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole vain yksi osa urheilua. Se on kaiken perusta. Psykologiseen joustavuuteen keskittyvä valmennusmalli näkee hyvinvoinnin ensin ja suorituskyvyn vasta sitten. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 15.)

Kehotietoisuusharjoitteet auttavat urheilijaa hahmottamaan kehoaan, ja esimerkiksi lihasjännittyneisyyttä paremmin. Zadehin ym. (2019) mukaan mindfulness-harjoitteiden, etenkin kehotietoisuusharjoitteiden ansiosta urheilijan motorinen hahmotus, sekä sisäisten ja ulkoisten tekijöiden hahmotus kehittyvät. Harjoitteet auttavat urheilijaa myös havainnoimaan, tunnistamaan ja säätelemään omaa vireystilaansa, mikä on tärkeää urheilusuorituksen kannalta. Harjoitteet myös vähentävät aivojen pääasiassa tunnesäätelystä vastaavan manteliumakkeen aktiivisuutta, ja voivat saada aikaan monimutkaisista kognitiivisista prosesseista vastaavan etuaivolohkon muutoksia, mikä voi selittää mindfulness-menetelmien stressiä vähentävää vaikutusta. (Zadeh ym. 2019.)

Birrerin, Röthlinin & Morganin (2021) mukaan HOT-menetelmä on erityisen toimiva urheilumaailmassa. Sen menetelmien käyttö ei vaadi valmentajalta erityiskoulutusta, vaan se on mahdollista sisällyttää mukaan valmennusmenetelmiin. Myös Keen (2019) mukaan mindfulness-menetelmien käyttö osana valmennusta, ja menetelmien opettaminen urheilijoille on hyödyllistä. Artikkelissa todetaan tapausesimerkkien kautta, että mindfulness-menetelmien omaksuminen itselleen valmentajana ja niiden opettaminen urheilijoille, luo harjoitusilmapiiristä epäitsekkään ja myötätuntoisen. Mindfulness-menetelmien ansiosta urheilijat olivat näissä esimerkeissä enemmän läsnä harjoituksissa ja kilpailuissa, ja osasivat myös ottaa paremmin huomioon joukkuelaisensa, millä oli positiivinen vaikutus mm. kilpailusuoritukseen. (Kee 2019.)

Myös Lundgrenin ym. (2021) tutkimus osoittaa HOT-menetelmän hyödyt urheilussa. Tutkimuksessa 34 jääkiekkoilijaa osallistui neljän kerran HOT-valmennukseen. Tulokset osoittavat, että urheilijoiden suorituskyky sekä hyvinvointi kasvoivat huomattavasti, ja valmennuksen vaikutukset säilyivät noin neljän viikon ajan.

Isoard-Gautherin, Guillet-Descasin & Lemyren (2012) tutkimuksessa, jossa tutkittiin valmennustyylin aiheuttamaa urheilijoiden burnout -ilmiötä, todettiin, että useat urheilijat, jotka kokivat jäävänsä ilman psykososiaalista tukea valmentajan suunnalta, kokivat myös hyvinvointinsa heikommaksi. Van Den Assem & Passmore (2022) tutkimuksen mukaan myös valmentajat ovat kokeneet mindfulness-menetelmät hyödyllisiksi. Mindfulness-menetelmät antavat valmentajille työkaluja, kuinka pysyä nykyhetkessä ja tarkkaavaisena. Mindfulness antaa valmentajille mahdollisuuden keskittyä täysin työhönsä valmennettaviensa kanssa. Valmentaja keskittyy olemaan tietoinen ja utelias, siitä mitä valmennuksen aikana ja sen jälkeen tapahtuu. (Van Den Assem & Passmore 2022.)

Mindfulness-harjoittelua toteuttaessa ja ohjatesa on myös Arajärven & Thesleffin (2020, 410) mukaan tärkeää ottaa huomioon lajin vaatimukset, jotta harjoitteet voidaan suunnitella lajin urheilijoiden tarpeen mukaan. Arajärvi & Thesleff (2020, 410) sekä Scott-Hamilton & Schutte (2016) painottavat sitä, että mindfulnessin ottaminen osaksi valmennusta on tärkeää, mutta tärkeää on myös sen riittävä ja säännöllinen harjoittelu. Scott-Hamiltonin & Schutten (2016) mukaan mitä useammin mindfulness-menetelmiä harjoitellaan, sitä enemmän positiivisia vaikutuksia siitä on. Valmentajan on tärkeää olla siis itsekin sitoutunut harjoitteluun ja pitää sitä tärkeänä. Positiivisesti ja innostavasti mindfulness-harjoitteluun suhtautuva valmentaja onnistuu todennäköisemmin esimerkin kautta innostamaan myös omia urheilijoitaan harjoittelun pariin. (Arajärvi & Thesleff 2020, 411.)

7 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena tehtiin Suomen Valmentajille sähköinen opas urheiluvammojen jälkeiseen kivunhallintaan mindfulnessin keinoja hyödyntäen. Opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä ja Suomen valmentajat olivat kiinnostuneita lähtemään työelämäkumppaniksemme. Opinnäytetyöstä valmistunut opas tehtiin valmentajille ja heidän urheilijoilleen työkaluksi urheiluvamman jälkeiseen kivunhallintaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen asiantuntijuus esitetään kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella ja raportilla, joka kuvaa perusteellisesti tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja. Ammatillisen lähdekirjallisuuden ja aiempien tutkimusten tulosten pohjalta perustellaan tuotoksen ratkaisut. Ammatillinen toiminta, joka kehittää asiantuntijuutta tai perustuu asiantuntijuuteen, on luonteeltaan aina järjestelmällistä, harkittua, perusteltua ja tarkkaan dokumentoitua. (Kostamo, Airaksinen, Vilkka 2022, 11-13.)

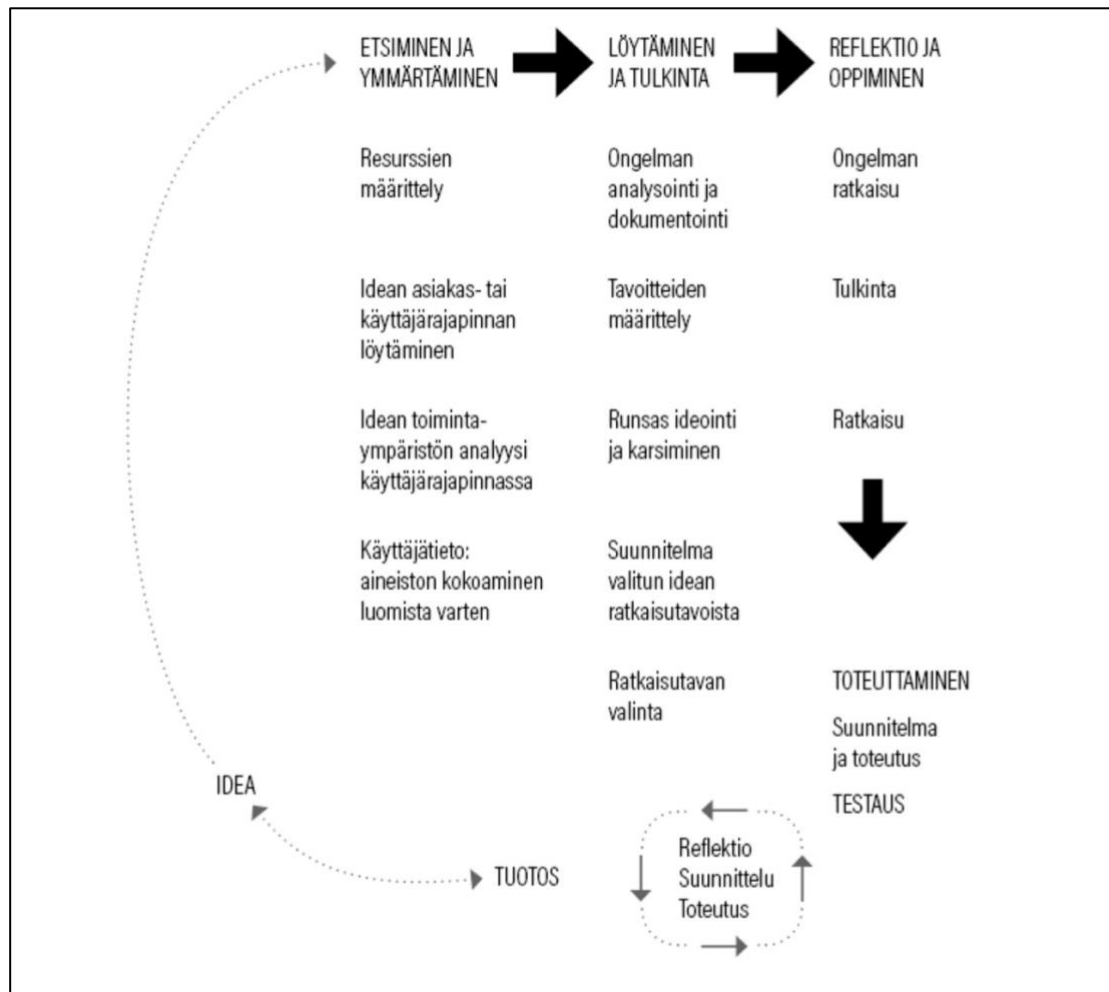
Teoreettisessa osuudessa perehdytään aiheesta löytyvään tämänhetkiseen tietämykseen, eli siihen, mitä teorioita, malleja ja tutkimuksia aiheesta on tuotettu. Tietolähteinä voidaan käyttää muun muassa olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimuksia. Tutkimustuloksilta vaaditaan luotettavuutta. (Kananen 2015, 30, 32.) Teoriaosuudella osoitetaan aiheeseen perehtyneisyyttä ja lukeneisuutta. Lähdeluettelon laajuudella mitataan usein aiheeseen perehtyneisyyttä. Laaja lähdeluettelo ei kuitenkaan aina ole merkki siitä, että aiheen kannalta oikeat ja oleelliset teoriat ovat otettu huomioon. Määrä ei korvaa laatua. (Kananen 2010, 21.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyse ei ole ainoastaan käytännön ongelmien ratkaisemisesta omaan henkilökohtaiseen tietoon ja taitoon perustuen. Kyseessä on yhdessä kuljettu matka ammattilaisten, asiakkaiden tai käyttäjien kanssa, jossa hyödynnetään kaikkien osapuolten tietoja ja taitoja. Kyseessä on prosessi, jossa jaetaan ja ymmärretään tietoa sekä eri näkökulmia. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022, 20-21.) Olemme säännöllisesti olleet yhteydessä työelämäkumppaniimme työmme etenemisestä ja muutoksista, joita on syntynyt aiheeseen tarkemmin perehtymisen myötä, jotta tuotoksemme vastaisi parhaiten heidän tarpeitansa. Pyysimme palautetta valmiista tuotoksesta ennen työn julkaisua, että saatoimme vielä muokata sitä heidän toiveidensa mukaisesti.

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen alkuvuodesta 2023, ja alusta asti oli selkeää, että halusimme toteuttaa työn toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy ammatillinen käytäntö, jossa tehdyt valinnat perustellaan opinnäytetyötekstissä. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu työelämässä todettuun

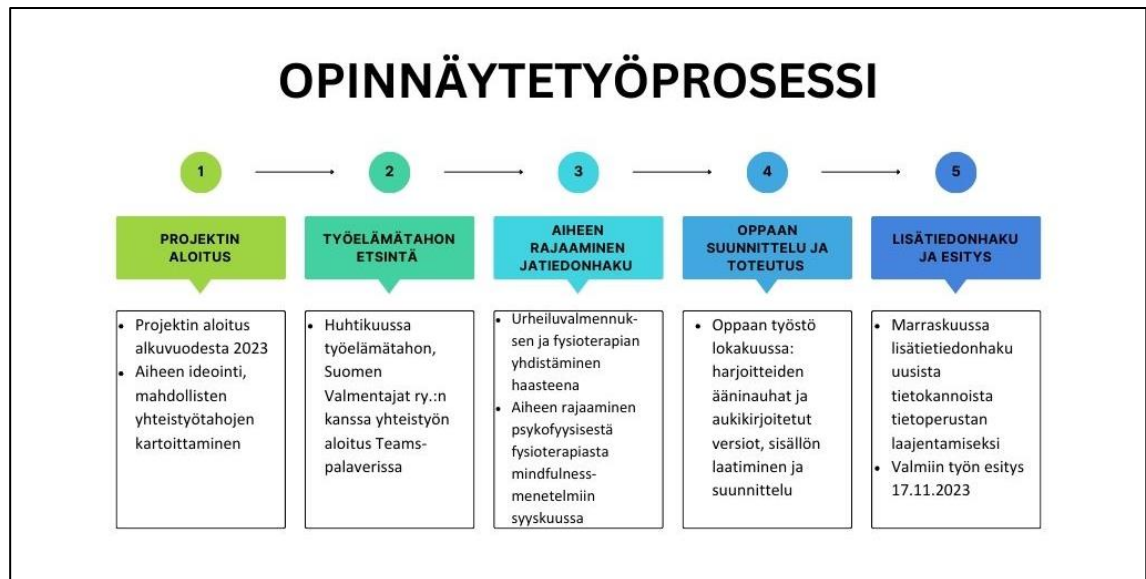
tarpeeseen, ja se toteutetaan yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Toiminnallista opinnäytetyötä laatiessa on tärkeää pohtia, kuinka tutkimustyö palvelee sekä oman osaamisen kehittymistä, että työelämää. (Vilka 2021.) Toiminnallinen opinnäytetyö oli meille luonnollinen valinta, sillä meille oli selvää, että halusimme tuottaa jotakin konkreettista työelämän kehittämiseksi. Myös oma oppimisemme kehittyi prosessin aikana, sillä mindfulness-menetelmien hyödyntäminen valmennusympäristössä oli meille aiemmin tuttu vain pintaraapaisulla.



Kuvio 7: Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi (Vilka 2021).

Opinnäytetyöprosessimme alkoi yhteydenpidolla mahdollisiin toimeksiantajiin, sekä aiheen valinnalla ja rajaamisella. Huhtikuussa 2023 aloitimme yhteistyön Suomen Valmentajat ry:n kanssa Teams-palaverin välityksellä, minkä jälkeen aloitimme aiheanalyysin suunnitteleminen ja toteutuksen. Päädyimme toteuttamaan työn tuotoksen oppaan muodossa, koska ajattelimme, että se soveltuisi parhaiten valmennusympäristön käyttöön. Tutustuimme toukoelokuun aikana aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä saatavilla olevaan tutkimustietoon. Haasteena oli aiheen riittävän tarkka rajaaminen. Lopulta lopulliseen aihe-rajaukseen

päädettiin syyskuussa 2023. Kokosimme teoreettista viitekehystä elokuusta lokakuuhun, minkä pohjalta aloimme lokakuussa laatimaan opasta.



Kuvio 8: Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena laadittiin Suomen Valmentajien käyttöön sähköisessä muodossa oleva opas. Opas sisältää neljä äänitettyä mindfulness-harjoitusta ja tietoa urheiluvamman jälkeisestä kivunhallinnasta. Harjoitteet äänitettiin, jotta niiden käyttö olisi mahdollisimman helppoa. Oppaasta löytyy myös harjoitteista auki kirjoitetut versiot, että niitä on mahdollista hyödyntää monipuolisesti esimerkiksi valmentajan itse ohjaamana urheilijoilleen. Opas tehtiin käyttäen Canvan lisenssiä, jolloin sisältöä saa käyttää vapaasti omaan tarkoitukseen. Oppaan harjoitukset valittiin tutkitun tiedon pohjalta.

Oppaaseen valittiin neljä eri harjoitusta: kehoskannaus, lyhyt jännitys-rentoutusharjoite, pitkä jännitys-rentoutusharjoite ja RAIN-menetelmä. Harjoitukset olivat kestoaltaan noin 3-8 minuuttia. Yhteistyökumppanilta pyydettiin palautetta oppaasta, minkä pohjalta sitä muokattiin vastaamaan paremmin heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Palautetta tuli tekstin asettelusta. Palautteen perusteella muokattiin tekstin asettelua mieluisammaksi ja helppo lukuisammaksi.

7.2 Tiedonhaku

Tiedonhaun prosessiin kuuluivat tiedonhaun suunnittelu, sen toteutus, hakuprosessin ja saadun tiedon arvioiminen sekä tiedon soveltaminen. Tiedonhaualla mahdollistettiin ajankohtaisen ja luotettavan tiedon kerääminen. Alustavaa katsausta saatavilla olevaan tietoon tehtiin jo alkuvuodesta 2023, mutta varsinainen, rajatumpi tiedonhaku aloitettiin kesällä 2023.

Tiedonhaun suunnittelun aloitimme hakusanoja pohtimalla. Hakusanoiksi valikoituivat seuraavat: mindfulness, body awareness, pain, pain management, sport injury, coach athlete relationship, sport coaching, psychological coaching, body awareness, MBTI ja acceptance and commitment therapy. Tiedonhaussa merkittävään rooliin nousi monipuolisten hakusanojen käyttö, sillä laadukasta saatavilla olevaa tietoa mindfulness-menetelmien käytöstä urheiluvammojen kuntoutuksessa oli hyvin rajallisesti, mikä muodostui haasteeksi ensimmäisissä tiedonhauissa.

Julkaisujen poissulkukriteerit	Julkaisujen valintakriteerit
Julkaistu pääasiassa ennen 2010	Käsitteli HOT-menetelmää urheilussa ja kivunhoidossa
Epäluotettava tietolähde	Käsitteli mindfulness -keinoja ja niiden vaikuttavuutta urheilussa
Julkaisu maksumuurin takana	Käsitteli mindfulness -keinoja kivunhallinnassa
	Käsitteli urheiluvalmennusta tai psyykkistä valmennusta
	Kielenä suomi tai englanti

Taulukko 2: Julkaisujen poissulku- ja valintakriteerit.

Ensimmäistä tiedonhakua arvioitaessa todettiin, että hakusanoja on tarpeen laajentaa, sillä tiedontarve ei täysin täyttynyt aiemmillä hakusanoilla, eikä tarpeeksi relevanttia aineistoa löytynyt tarpeeksi. Seuraaviin tiedonhakuihin hakusanoja laajennettiin, ja valittiin edellä mainittujen rinnakkaistermejä ja muita aiheeseen mahdollisesti sovellettavissa olevia hakusanoja, kuten chronic pain, mindfulness AND athletic training, psychological interventions AND pain, psychological intervention AND sports injury. Lisäksi käytettiin tietokantojen rajaustoimintoa, kuten julkaisuvuoden mukaan rajaamista, jotta haun tuloksena löytyisi mahdollisimman ajankohtaisia julkaisuja.

Tietopohjaa kerättiin kirjallisuudesta sekä tietokannoista. Tietoa haettiin PubMed, PEDro ja Google Scholar -tietokannoista. Lisätiedonhaku toteutettiin marraskuussa 2023, jolloin käytettiin tietokantana aiemmin mainittujen lisäksi EBSCOhostia, josta löytyi muutamia työhön soveltuvia julkaisuja, joita hyödynnettiin teoreettisen viitekehyksen laajentamisessa.

Lähdeaineiston valinnassa ja hyödyntämisessä käytettiin lähdekritiikkiä, ja valitsimme julkaisut lähdekritiikkiä käyttäen; huomioimme siis, että julkaisun kirjoittaja ja julkaisija

ovat luotettavia lähteitä, kuten asiantuntijoita, ja että ne vastaavat tieteellisen lehden tai tieteellisen artikkelin piirteitä.

Tiedonhaussa löydetyn lähdeaineiston valitsemisessa ja käyttämisessä korostui myös tiedon soveltaminen aiheeseen sopivalla tavalla, sillä suoraan aiheeseen liittyviä tutkimuksia löytyi vain muutamia. Tietoa sovellettiin mm. tutkimusartikkeleista, joissa aiheena käsiteltiin urheiluvammojen ehkäisyä mindfulnessin avulla, kroonista kipua ja sen hallintaa, tai tietyn kehonosan urheiluvammoja ja niiden kuntoutusta ja psykologisten keinojen yhdistämistä siihen. Alkuperäisessä tiedonhaussa, sekä lisätiedonhaussa luetuista artikkeleista noin 1/3 päätyi käytettäväksi työn tietoperustaan.

7.3 Oppaan sisältö

Lukuisat tutkimukset ja kirjallisuuskatsaukset, kuten Veehof ym. (2016), Mahoney & Hanrahan (2011) ja Hughes ym. (2016), osoittavat, että nykyaikaisista kivunhoitomenetelmistä HOT-menetelmä, jossa tietoisien läsnäolon ja hyväksymisen taidot, näyttäisi olevan tehokkain kliinisessä hoitotyössä. Mahoney & Hanrahan (2011) tutkimuksessaan, sekä Pietikäinen & Pasanen (2023, 25-26) kirjassaan painottavat kivun hyväksymisen, kognitiivisen defuusion (ajatusten etäännyttäminen) sekä tietoisien läsnäolon taitojen tärkeyttä loukkaantuneiden urheilijoiden kuntoutuksessa. Pietikäisen & Pasanen (2023, 26) mukaan tietoiseen läsnäoloon sekä hyväksyntään pohjautuva valmennus myös edistävät urheilijoiden fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia.

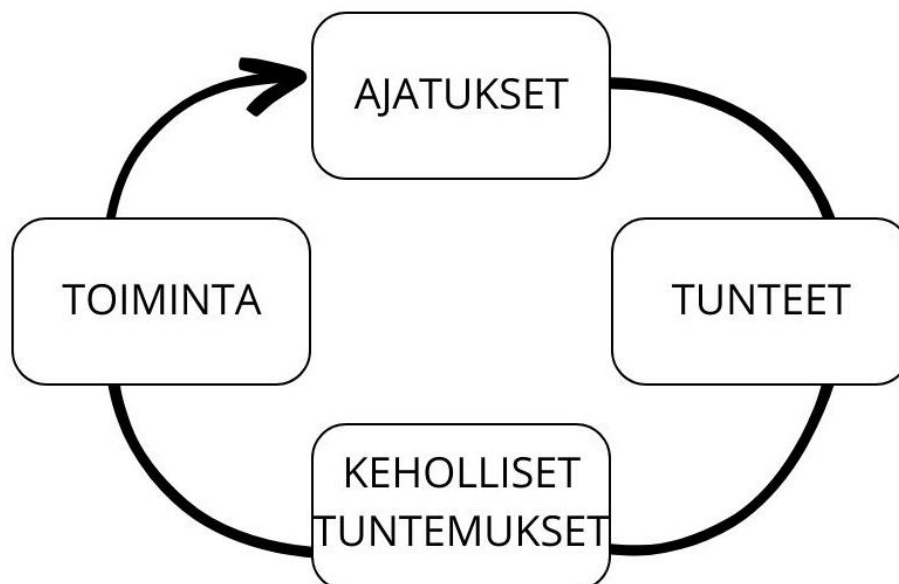
Opinnäytetyön tuotoksena laadittuun oppaaseen valikoidut mindfulness-harjoitteet pohjautuvat HOT-menetelmään. Harjoitteiden tarkoituksena on lisätä kehotietoisuuden ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoja, sekä kehittää ”tarkkailijaminää”, jonka tarkoituksena on edistää kognitiivista defuusiota. Harjoitteita on neljä: kehonskannausharjoite, jännitysrentoutusharjoite (pitkä ja lyhyt versio) sekä RAIN-menetelmä. Harjoitteiden tarkoituksena on maadoittaa, oppia tunnistamaan kehon ja mielen yhteys ja kehittää tarkkailijaminää sekä hyväksyntää kehon tuntemuksia ja ajatuksia kohtaan.

Kehonskannausharjoitteessa tarkoituksena on maadoittaa ja olla avoimesti läsnä nykyhetkessä sitä tuomitsematta. Loukkaantumiseen liittyy kipua, ja tarkoituksena harjoitteessa on olla avoin ja lempeä kipukokemuksen tuomille hankalille ajatuksille ja tuntemuksille. Maadoittaminen on puolestaan mindfulnessin taito, joka auttaa kytkeytymään takaisin nykyhetkeen tilanteesta riippumatta. Tarkoituksena olisi, että nykyhetki voitaisiin kohdata vähintään neutraalisti, ja ottaa vastaan kehosta ja mielestä kumpuavat tuntemukset. Avoimuus sisäisille kokemuksille sekä yhteys nykyhetkeen auttavat keskittymään meneillä olevaan toimintaan ja suuntaamaan keskittymisen itselle merkityksellisiin asioihin huoliajatusten sijasta. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 27-28, 56.) Mahoney & Hanrahan (2011) totesivat tutkimuksessaan, että loukkaantuneilla urheilijoilla on myös tapana vältellä

haastavia tunteita sekä kivun kokemista. Kehonskannausharjoitteessa kehon kuuntelun avulla voidaan myös tunnistaa sen tarpeita (Pietikäinen & Pasanen 2023, 303).

Kehonskannausharjoite valittiin oppaaseen maadoittavaksi harjoitteeksi, sillä sen toteuttaminen on menetelmän käytön opittua paikasta riippumatonta.

Jännitys-rentoutusharjoite on fyysinen rentoutuskeino, jonka tarkoituksena on harjoitella tunnistamaan kehon lihasjännitystä sekä oppia, kuinka mielen ja kehon reaktiot vaikuttavat toisiinsa. Mielen ja kehon reaktioiden välillä on yhteys, ja niitä ei siksi pitäisi erottaa toisistaan. Rentoutuskeinojen avulla voidaan vähentää sympaattisen hermoston kiihtyneisyyttä, ja aktivoida parasympaattisen hermoston rauhoittavaa vaikutusta, ja sitä kautta vähentää stressitilaa. (Stenberg ym. 2021, 41; Pietikäinen & Pasanen 2023, 208.)



Kuvio 9: Mielen ja kehon yhteys toisiinsa (mukaillen Pietikäinen & Pasanen 2023 & Stenberg ym. 2021).

Kun kehossa koetaan erilaisia tuntemuksia, kuten loukkaantumiseen liittyvää kipua, mieli tekee tästä tulkintansa, ja se voidaan tulkita esimerkiksi aiempien kokemusten kautta. Mikäli kipu tai muu tuntemus tulkitaan vaaralliseksi tai haitalliseksi, ahdistuneisuus ja stressi voi lisääntyä. Jos tuntemuksiin ja niistä seuraaviin ajatuksiin voidaan suhtautua luonnollisena osana kipukokemusta, tuntemuksiin suhtaudutaan usein rauhallisemmin. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 208.)

RAIN-menetelmän tarkoituksena on harjoitella kognitiivista defuusiota, eli tarkkailijaminän kehittämistä, sekä opetella hankalien tuntemuksien hyväksyntää ja kokemuksen neutralisoimista. Pietikäisen & Pasasen (2023, 210-211) mukaan mielessä on ikään kuin kaksi puolta, joista toinen on äänekkäämpi ja reaktiivisempi, ja toinen on ns. tarkkailijaminä, joka tutkii tuntemuksia ja ajatuksia uteliaana, ja panee merkille esiintyvät tuntemukset neutraalisti. Tarkkailijaminän roolin kasvattaminen mielessä auttaa suhtautumaan nouseviin tuntemuksiin, tunnereaktioihin ja ajatuksiin neutraalisti ja uteliaasti havainnoiden sekä katsoa tilannetta laajemmin, mikä auttaa arvioimaan ja kontrolloimaan omaa toimintaa tietoisemmin. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 210-211.)

Brachin (2020) kehittämän RAIN-menetelmän nimi on akronyymi, ja se tulee sanoista recognize (tunnista), allow (hyväksy), investigate (tutki) ja nurture (huolenpito) tai non-identification (kokemuksesta irtipäästäminen). RAIN-menetelmä perustuu hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon sekä itsemyötätunnon lisäämiseen. (Brach 2020.) Halusimme valita kyseisen menetelmän, ja tehdä siitä oman suomennetun version, sillä suomenkielistä ääninauhaa kyseisestä harjoitteesta ei vielä löytynyt, ja suomentamalla menetelmän halusimme tehdä siitä saavutettavan.

7.4 Oppaan saavutettavuus ja käytettävyys

Saavutettavuudella tarkoitetaan, että mahdollisimman moni kykenisi käyttämään esimerkiksi mobiilisovellusta mahdollisimman vaivattomasti. Saavutettavuudella pyritään huomioimaan mahdolliset toiminnan- ja hahmottamisenrajoitukset, jotka voivat tuoda haasteita digitaalisen sisällön käyttämiseen. Saavutettavan verkkosisällön suunnittelussa ja toteutuksessa voidaan käyttää kolmea ohjenuoraa - helppokäyttöisyys, teknisesti selkeä toteutus ja selkeä ja ymmärrettävä sisältö. (Aluehallintovirasto 2023a.)

Saavutettavuuden varmistamisessa voidaan hyödyntää esim. WCAG:ia (Web Content Accessibility Guideline), jota käytetään usein myös eri maiden saavutettavuutta koskevassa lainsäädännössä. Sen tarkoituksena on varmistaa, että verkkosisältö on mahdollisimman monelle käytettävissä. WCAGin kriteerien tarkoituksena on varmistaa, että verkkosisällössä toteutuu ainakin saavutettavuuden minimitaso. Kriteerien tavoitteena on varmistaa ainakin, että verkkosisältöä voi käyttää apuvälinein (esim. näytönluku), erilaiset ihmiset pääsevät käsiksi sisältöön ja kykenevät käyttämään sitä rajoitteista huolimatta sekä sisältö toistuu oikein erilaisilla laitteilla. (Aluehallintovirasto 2023b.)

Opas on tarkoitettu valmentajien ja heidän urheilijoidensa käytettäväksi. Opas on suunniteltu käytettäväksi ainoastaan sähköisessä muodossa. Parhaimman käyttökokemuksen oppaasta saa älypuhelimella, mutta tietokoneella käyttö on myös sujuvaa. Opas löytyy linkin takaa verkosta, joten käyttö vaatii toimivan nettiyhteyden. Opas on myös mahdollista ladata esimerkiksi omalle älypuhelimelleen tai tietokoneelle. Linkki oppaaseen on helposti jaettavissa eteenpäin tai liitettäväksi esimerkiksi yhdistyksen nettisivuille.

Opas on suunniteltu niin, että siinä olevia harjoituksia on mahdollista hyödyntää itselleen parhaiten sopivina hetkinä. Harjoitukset ovat äänitettyjä, joten niiden tekemiseen riittää pelkkä kuuntelu. Harjoituksista löytyy myös auki kirjoitetut versiot, että niitä on mahdollista hyödyntää myös lukemalla tai ohjaamalla itse.

Saavutettavuuden huomioiminen opasta laatiessa on pohjana hyvän oppaan luomiselle. Tekstiä suunnitellessa on tärkeää miettiä myös esimerkiksi se, näkyykö siinä, kenelle se on tarkoitettu, kuinka sen järjestys palvelee lukijaa ja kuinka asiat kytkeytyvät toisiinsa. Joskus lukijat jättävät osan tekstistä lukematta, joten sen takia on tärkeää, että tärkein informaatio on heti tekstin alussa. Opasta kirjoittaessa voikin pohtia, selkeneekö sen sisältö pelkästään silmäilemällä tai kappaleiden alut lukemalla. Myös kuvien, taulukoiden ja kaavioiden hyödyntäminen tekee tekstistä silmäiltävämpää, kiinnostavampaa ja selkeämpää. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

Halusimme oppaan alussa tuoda ilmi, kenelle se on tarkoitettu, ja se onkin mainittu heti oppaan alussa. Opinnäytetyön tietopohjasta on karsittu myös oppaan kannalta olennainen tieto sisältöön. Halusimme tuoda ilmi sen, mitä mindfulness on, ja kuinka sitä voidaan hyödyntää urheiluvammojen kuntoutuksessa sekä ylipäänsä valmennuksen tukena, ja tämä käy tekstistä ilmi.

7.5 Oppaan arviointi

Oppaan arvioinnissa hyödynnettiin itsearviointin lisäksi opinnäytetyön ohjaajien sekä työelämäkumppanin antamaa palautetta. Palautetta kerättiin suullisesti, vapaamuotoisesti kirjallisesti sekä Microsoft Forms -kyselylomakkeen avulla, mutta emme saaneet kyselyyn yhtään vastauksia, huolimatta siitä, että kyselyä pyrittiin jakamaan jokaiselle henkilölle, jolle myös opas oli jaettu.

Arviointia ja palautetta työelämäkumppanilta haettiin yhteistyökumppanin yhteyshenkilöltä sekä Suomen Valmentajien Nuorten valmentajien tiimiltä. Palautetta haettiin oppaan visuaalisesta ilmeestä, käytettävyydestä sekä sisällön kattavuudesta ja hyödyllisyydestä. Suomen Valmentajien yhteyshenkilön palautteen pohjalta muokkasimme tekstin asettelua helpommin luettavampaan muotoon, mikä lisäsi oppaan saavutettavuutta.

Opas on Suomen Valmentajien hyödynnettävissä, ja se on jaettu myös Nuorten valmentajien tiimin jäsenille. Opas tullaan julkaisemaan myös Valmentaja-lehdessä sekä sähköisessä e-Valmentajalehdessä. Nuorten valmentajien tiimin oppimispäivässä saimme suullista palautetta oppaasta. Myönteiseksi koettiin mm. oppaan visuaalinen ilme sekä sisällön konkretia. Konkreettiset ohjeet sekä valmiit ääninauhat koettiin soveltuviksi ja niiden ottaminen käyttöön valmennuksen tukena mahdolliseksi. Opas myös avasi valmentajille

mindfulnessin vaikutusta urheilijan hyvinvointiin sekä loukkaantumisen jälkeiseen kivunhallintaan.

Suomen Valmentajien koulutustarjotin on laaja, ja se sisältää koulutuksia mm. psyykkiseen valmennukseen, lasten ja nuorten harjoitteluun, vuorovaikutustaitoihin sekä urheiluvammoihin liittyen. Oppaalla haluttiin antaa valmentajille konkreettisia työkaluja sekä tietoa mindfulnessin hyödyntämiseen urheilijoiden kanssa. Yhteistyötahon yhteyshenkilöltä saadun palautteen mukaan tässä oli onnistuttu, ja oppaaseen oli saatu mukaan hyvin myös konkretiaa ääninauhojen ja harjoitteiden kirjallisten versioiden ansiosta. RAIN-menetelmästä ei tähän mennessä ole ollut suomennettua ääninauhaa, joten onnistuimme myös tekemään menetelmästä saavutettavan tätä kautta. Koemme siis, että onnistuimme tuottamaan työelämätauholle uutta tietoa sekä konkreettisia työkaluja suoraan valmennusympäristössä hyödynnettäväksi.

Toisaalta esimerkiksi oppaan saavutettavuutta voisi parantaa. Esimerkiksi suuremmat kontrastit käytetyissä väreissä voisi tehdä tekstistä selkeämmin luettavan (Saavutettavasti.fi 2023). Myös tekstin jakaminen niin, että yhdellä sivulla olisi vain yksi tai kaksi riittävän suurella tekstillä kirjoitettua tekstikappaletta, voisi helpottaa lukemista. Opasta on mahdollista käyttää eri näyttöpäätteillä, mutta sen käytettävyyttä voisi lisätä se, että sen saisi selkeämmin tai helpommin ladattua omalle laitteelleen niin, että ääninauhat ja linkit pysyvät helposti käytettävissä. Eri apuvälineiden käytön soveltuvuus oppaan tarkasteluun ei ole meille tiedossa, joten jatkokehitysideana voisi olla myös sen varmistaminen, että opas on mahdollista kuunnella esim. näytönlukuohjelmalla.

RAIN-menetelmän nimi on akronyympi, ja se tulee englanninkielisistä sanoista. Saavutettavuutta selkeyden muodossa olisi voinut myös lisätä tämän nimen suomentaminen. Tekstin sisältö on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja selittämään vieraampien termien sisällön. Oppaan sisällön järjestely on onnistunut, ja sisällysluettelo oppaan alussa selkeyttää myös sen selaamista sekä halutun tiedon tai harjoitteen etsimistä.

Gustafssonin ym. (2015) mukaan mindfulness- ja HOT-harjoittelulla voi olla pitkäaikaisia hyötyjä urheilijan hyvinvointiin ja mm. ahdistuksen ja stressin vähentämiseen, kun menetelmät ovat urheilijan käytössä riittävän pitkään. Siksi valitsimme harjoitteet, jotka ovat riittävän yksinkertaisia, että ne on helppo ottaa valmennuksessa käyttöön, ja jotka urheilijoiden on suhteellisen helppo muistaa. Kehonskannausharjoite ja RAIN-menetelmä ovat harjoitteita, joita voi toteuttaa paikasta riippumatta, joten niiden tarkoituksena olisi auttaa urheilijaa esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa loukkaantumisen jälkeiseen kipuun liittyy ajatusten velloamista tai voimakkaita tunnereaktioita.

Työelämäkumppanilta saadun palautteen mukaan opas koettiin käytännönläheiseksi. Aiheen valinta ja rajaus myös koettiin ajankohtaisiksi ja urheilun muuttuvaan maailmaan sopiviksi.

Sähköisessä muodossa laadittua opasta saadaan jaettua Suomen Valmentajien e-lehden sekä sen printatun version ansiosta laajalti kohderyhmälle. Oppaan avulla valmentajat saavat siis jatkossa konkreettisia työkaluja valmennustyöhönsä, mikä koettiin työelämäkumppanin puolelta tarpeelliseksi.

8 Pohdinta

Monet tieteelliset artikkelit, kuten Goodman & Howard (2022) ja Arvinen-Barrow & Walker (2022) painottavat sitä, että mindfulness-menetelmien, ja ylipäätään psykologisten menetelmien käyttöä urheiluvammojen kuntoutuksessa on tutkittu ja käytetty vasta suhteellisen vähän. Syitä tälle on Arvinen-Barrow & Walkerin (2022) mukaan mm. se, että monet urheiluvammojen kanssa työskentelevät ammattilaiset eivät osaa hyödyntää psykologisia menetelmiä kuntoutuksen kontekstissa, sillä ne yhdistetään helposti vain urheilusuoritusta tukeviin menetelmiin. Tietoa ja osaamista, sekä varmuutta niiden yhdistämisestä fyysiseen kuntoutukseen tarvitaan siis lisää. (Goodman & Howard 2022; Arvinen-Barrow & Walker 2013.)

Lähteet tukivat käsitystämme siitä, että aihetta on tähän mennessä tutkittu vasta suhteellisen vähän. Se olikin yksi syy, minkä takia kiinnostuimme aiheesta, ja halusimme tuottaa jotakin konkreettista valmentajille hyödynnettäväksi. Samalla toivoimme, että voisimme rikkoa negatiivisia käsityksiä liittyen mindfulnessiin.

Tutkimuksia, jotka soveltuivat opinnäytetyön aiheeseemme, löytyi kuitenkin yllättävän paljon. Mindfulness-menetelmät ovat monessa tieteellisessä julkaisussa, kuten Pietikäisen & Pasasen (2023) kirjassa, Vella-Fondacaron & Romano-Smithin (2023) artikkelissa ja Mohammed, Pappous & Sharman (2018) tutkimuksessa, todettu hyödylliseksi ja tehokkaaksi keinoksi vaikuttaa urheilusuoritukseen, urheiluvammojen ehkäisyyn sekä kivunhallintaan urheilijoilla. Toisaalta esimerkiksi Zadehin ym. (2019) tutkimuksessa todetaan, että näistä positiivisista vaikutuksista ei olla universaalisti samaa mieltä, eivätkä kaikki tutkimukset puhu täysin niiden puolesta. Tutkimus ehdottaakin, että mindfulness-menetelmät saattavat tarvita tietyn määrän harjoittelua ennen niiden toimimista.

Monessa tutkimuksessa myös yllätti se, kuinka pienellä määrällä osallistujia ne on toteutettu. Pieni osallistujamäärä ei anna välttämättä kovin luotettavaa lopputulosta, jota voisi yleistää koskemaan suurempaa ryhmää. Toisaalta vastaavia pienen osallistujamäärän tutkimuksia löytyi paljon, joten koimme näiden tutkimusten samankaltaisten, mindfulness-menetelmät positiivisiksi todenneiden, tutkimusten tukevan toisiaan.

Totesimme myös, että lukemistamme julkaisuista ei juurikaan löytynyt ristiriitaista tietoa tai tuloksia. Lähes jokaisessa julkaisussa osoitettiin, että mindfulness-menetelmistä on selkeä hyöty urheilussa. Toisaalta esimerkiksi Lundgrenin ym. (2021) tutkimuksessa todetaan, että

mindfulness- tai HOT-intervention hyödyt eivät ole täysin pysyviä lyhyen intervention jälkeen, vaikka muissa julkaisuissa, kuten Zadehin (2019) tutkimuksessa, puhutaan siitä, kuinka mindfulness saa riittävästi harjoitettuna aikaan muutoksia myös aivojen tasolla. Näiden tutkimusten johtopäätöksiä vertailemalla mietimmekin siis, että mindfulness-interventioiden tulisi olla riittävän pitkiä, jotta vaikutukset siirtyvät osaksi arkea ja ajattelutapoja.

Myös edellä mainitusta syystä halusimme, että oppaan harjoitteet ovat maltillisen mittaisia, jotta ne on helppo ottaa osaksi arkea, ja sitä kautta integroida mindfulness osaksi omaa ajattelutapaa. Tällöin esimerkiksi tunteiden ja ajatusten hyväksyntä, itsemyötätunto sekä yhteys nykyhetkeen jäävät helpommin osaksi arkea, ja niistä voisi olla hyötyä pidempään. Tästä voisi siis mahdollisesti olla hyötyä urheiluvamman jälkeisen kivunhallinnan lisäksi hyötyä myös oman lajin pariin palaamisessa ja mindfulness-menetelmien käytöstä osana arkea kuntoutuksen jälkeenkin.

Opinnäytetyön tuotos on työelämäkumppanilla vapaasti hyödynnettävissä heidän haluamaansa tarkoitukseen. Olemme säännöllisesti olleet työelämäkumppaniin yhteydessä työemme etenemisestä sekä mahdollisista muutoksista, joita matkan varrella on tullut. Jo opinnäytetyön varhaisessa vaiheessa ja työelämäkumppanin toiveiden mukaan päädyimme tuottamaan oppaan juuri valmentajien käyttöön. Työelämäkumppanilta saimme lopputuotokseen vapaat kädet oman kiinnostuksemme mukaan, joten päädyimme oppaseen.

Oppaan helppokäyttöisyydellä olemme pyrkineet siihen, että kohderyhmä saavuttaa parhaan mahdollisen käyttökokemuksen. Kostamo, Airaksinen & Vilka (2022, 12) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä asiantuntijaksi kehittymisessä pelkkä kehittämistyö tuotoksena ei riitä vaan sen ohessa akateemisen viestinnän keinoin tekijä kirjoittaa itsensä asiantuntijaksi. Perustelut tuotoksen ratkaisuihin kootaan ammatillisesta lähdekirjallisuudesta sekä aiemmista tutkimuksista ja hankkeista saaduista tuloksista. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 12.) Kirjalliseen raporttiin olemme perustelleet tuotoksemme valitut harjoitteet sekä syvempää tietoa aiheesta.

Loimme mobiiliystävällisen oppaan valmentajan sekä urheilijan käyttöön. Opas tarjoaa tietoa mindfulnessista, sen käytöstä valmentamisen työkaluna ja sen vaikuttavuudesta urheiluvamman jälkeiseen kivunhallintaan. Opas on rakennettu niin, että ensin tarjotaan tietoa aiheesta, jonka jälkeen voi paneutua itse harjoitukseen. Valmentajille on lisäksi avattu harjoitteet kirjallisena, joita he voivat hyödyntää omassa valmennuksessa. Valmentajilla on mahdollisuus myös jakaa opasta suoraan urheilijoille. Opas mahdollistaa mindfulness harjoittelun paikasta riippumatta ja se on helposti saatavilla. Näin voidaan mahdollistaa psykologisen joustavuuden harjoittelun kehitystä säännöllisesti.

Säännöllinen harjoittelu onkin nimenomaan avainasemassa psykologisen joustavuuden kehityksessä. Hyväksyntä, avoimuus ja tietoinen läsnäolo ovat joustavan käyttäytymisen

mahdollistajia, mutta varsinainen taito ei kehity, ellei sitä harjoittele myös käytännössä. Jokainen kerta, jolloin toimii tietoisesti vastoin omia automaattisia ajatuksiaan, kehittää psykologisen joustavuuden taitoa. (Terveyskirjasto 2023.) Vastaavaa opasta ei meidän tiedonhakumme perusteella löydy, missä olisi tarjolla keskitetysti urheilijoille ja valmentajille tietoa ja harjoituksia kyseisestä aihealueesta.

8.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tuloksena tuotettiin opas, sekä kirjallinen opinnäyteraportti. Opas perustuu työn tietoperustaan. Koemme, että tiedonhaussa onnistuimme löytämään, hyödyntämään ja soveltavaan aiheeseen sopivaa tietoa, minkä pohjalta laadittiin ajankohtaista tietoa sisältävä opas. Kuitenkin tutkittua tietoa mindfulness-menetelmistä sekä niiden vaikuttavuudesta valmentajan työkaluna on suhteellisen vähän, minkä vuoksi tarkkaa johtopäätöstä niiden vaikuttavuudesta valmentajan käyttämänä ei voida tehdä. Tutkimukset, joita hyödynsimme osana tietopohjaa, kuitenkin tukevat sitä päätelmää, että psykologisesta lähestymistavasta, ja mindfulness-menetelmien hyödyntämisessä osana valmennusta, olisi hyötyä urheilijoiden mielen hyvinvoinnin kannalta.

Lähes kaikissa julkaisuissa, joita hyödynsimme osana työtä, painotetaan sitä, että loukkaantuneen urheilijan on tärkeää kyetä hyväksymään kipu, jotta kipukokemusta voidaan käsitellä (Veehof ym. 2016; Mahoney & Hanrahan 2011; Hughes ym. 2016; Pietikäinen & Pasanen 2023, 26). Kuitenkaan tarkkoja ohjenuoria siitä, kuinka ja mitä mindfulness-menetelmiä tulisi käyttää, ei ole olemassa. Tätä varten sovelsimme löydettyä tietoa siitä, mitkä menetelmät ovat nykytutkimuksen valossa todettu hyödyllisiksi kivunhoidossa ja kipukuntoutuksessa. Näissä tutkimuksissa kohderyhmänä eivät välttämättä olleet urheilijat, mutta koimme, että tieto oli kuitenkin hyödynnettävissä myös omaan työhömmee, sillä mindfulnessin on todettu olevan vaikuttava kivunhoitokeino myös loukkaantuneiden urheilijoiden kuntoutuksessa. Totesimme, että aiheesta tarvitaan lisää tutkimusta urheilijoiden sekä urheiluvalmentajien näkökulmasta.

Tarve urheiluvalmentajien ja urheilijoiden kivunhallintaoppaalle kumpuaa siitä, että vastaavaa suomenkielistä opasta ei vielä ole saatavilla, mutta psykologisista interventioista ja apukeinoista kuntoutuksen tukena on kuitenkin paljon näyttöä (Hughes ym. 2016; Calvert 2015; Mohammed, Pappous & Sharma 2018). Julkaisut, kuten Calvertin (2015) tutkimus sekä Meron (2016) kirjoitus, osoittavat, että urheilijoita loukkaantumisen jälkeen kohtaavat henkilöt ovat keskeisessä roolissa psykologisen tuen tarjoamisessa. Valmentajat tapaavat urheilijoitaan parhaillaan monta kertaa viikossa, joten koimme, että tästä syystä heissä olisi potentiaalia myös kivunhallintakeinojen ja mindfulness-menetelmien tarjoamisessa urheilijoilleen loukkaantumisen jälkeen.

Myös Kee (2019) julkaisussaan toteaa tapausesimerkkien kautta urheiluvalmentajien mindfulness-tietämyksen sekä psykologisen valmennusotteen hyväksi urheilijoille. Koemme

siis, että opas vastaa hyvin tarpeeseen, sillä se ottaa huomioon urheiluvalmentajan roolin neuvonantajana ja psykologisen tuen antajana urheilijoiden elämässä. Tietämyksen ja konkreettisten työkalujen avulla valmentajat voivat itse lisätä tietoisien läsnäolon työkaluja omassa työssään urheilijoiden kanssa.

Longshoren & Sachsin (2015) mukaan useat tutkimukset osoittavat urheiluvalmentajien stressitasojen olevan korkeita, mikä voi altistaa burnoutille, laskeneelle työkyvylle ja tunneepätäsapainolle. Mindfulness-menetelmiä on tutkittu enemmän urheilijoiden käytössä, eikä tutkimuksia urheiluvalmentajien itse käyttämisestä mindfulness-menetelmistä ole paljoakaan. Longshore & Sachs (2015) kuitenkin todistavat, että valmentajien stressi- ja ahdistustasot mindfulness-harjoittelun jälkeen ovat kuitenkin huomattavasti matalammat.

Sen vuoksi näemme, että vaikka opas vastaa ensisijaisesti tarpeeseen lisätä urheilijoiden kivunhallintakeinoja urheiluvalmentajien avustuksella, urheiluvalmentajat voivat hyödyntää keinoja myös oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa tukena. Toissijaisena hyötynä pidämmekin sitä, että oppaan avulla valmentajat oppivat menetelmät myös itse, ja voivat näin hyödyntää niitä sekä työssään että omassa elämässään.

Työelämäkumppanilta saadun palautteen mukaan opas koettiin käytännönläheiseksi. Aiheen valinta ja rajaaminen myös koettiin ajankohtaisiksi ja urheilun muuttuvaan maailmaan sopiviksi. Sähköisessä muodossa laadittua opasta saadaan jaettavaa Suomen Valmentajien e-lehden sekä sen printatun version ansiosta laajalti kohderyhmälle. Oppaan avulla valmentajat saavat siis jatkossa konkreettisia työkaluja valmennustyöhönsä, mikä koettiin työelämäkumppanin puolelta tarpeelliseksi.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkantamisen. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta huolehditaan koko toiminnan elinkaaren ajan. Tieteellinen toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja dokumentoidaan huolellisesti avoimen tieteen periaatteita noudattaen. Opinnäytetyötä tehdessä kunnioitetaan muiden työtä ja annetaan saavutuksille niille kuuluva arvo sekä viitataan asianmukaisella tavalla muiden julkaisuihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11-15.) Hyvää tieteellistä käytäntöä tulee noudattaa kaikissa opinnäytetyöissä. Ensisijaisesti vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta kuuluu opiskelijalle itselleen, mutta lisäksi myös opinnäytetyön ohjaajille sekä korkeakoulun/tutkimusyksikön johdolle. (Arene 2019, 8.)

Opinnäytetyötä varten tehdyssä tiedonhaussa käytimme vähintään soveltuvasti aiheeseen liittyviä hakusanoja, jotta aineisto vastaisi mahdollisimman hyvin aiheeseemme. Lähdeaineistona käytettiin ammatillista kirjallisuutta, kansainvälisiä tutkimuksia sekä luotettavia, kotimaisia asiantuntijoiden ylläpitämiä sivustoja. Lähdeviittaukset on tehty

asianmukaisesti Laurean opinnäytetyön ohjeistuksen mukaan. Aiheeseen liittyen oli haastavaa löytää tutkittua tietoa. Lähdeaineistona pyrittiin käyttämään mahdollisimman ajantasaista tietoa, sen luotettavuuden takaamiseksi. Opinnäytetyöprosessi oli huolellisesti suunniteltu ja raportoitu.

Eri medioiden käyttö on helpottanut digitalisaation myötä toiminnallisen opinnäytetyön tuotosten toteuttamisessa. Materiaalia ammattialalle voi toteuttaa niin videon, kuin perinteisen diaesityksen eri esityspohjien muodossa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 13.) Päädyimme tekemään oppaan sellaiseen muotoon, että sitä on helppo käyttää älypuhelimella. Näin ollen opasta pystyy kuljettamaan koko ajan mukanaan ja harjoituksia voi hyödyntää aina tarpeen tullen.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa, etenkin urheiluvalmentajien näkökulmasta. Jatkossa työtä voisi kehittää oppaan vaikuttavuuden arvioinnilla, etenkin valmentajien kokemuksista oppaan sekä harjoitusten hyödyllisyydestä urheilijoidensa urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa. Arvioinnin voisi toteuttaa esimerkiksi seurannalla, jonka aikana kartoitettaisiin jonkin mittarin avulla oppaan menetelmien vaikuttavuutta.

Suomessa psyykkisen valmennuksen suosio on kasvussa, mutta mindfulness -menetelmiin liittyy edelleen ennakkoluuloja. Esittäisimme kehitysehdotuksena mindfulness -menetelmien laajempaa hyödyntämistä urheiluvalmennuksessa sekä urheiluvamman saaneiden urheilijoiden kuntoutuksessa. Jotta mindfulness -menetelmien hyödyistä urheiluvalmentajan työkaluna valmennuksessa sekä urheilijoiden kivunhallinnassa voidaan saada lisää tutkimustietoa, ehdottaisimme myös lisätutkimusta siihen, minkä verran mindfulness -menetelmiä tällä hetkellä käytetään osana päivittäistä valmennustyötä. Lisäksi suomenkielistä materiaalia (esim. ääninauhoja mindfulness-harjoitteista) voisi laatia enemmän urheiluvammojen kuntoutuksen tueksi.

Lähteet

Anderson, S., Haraldsdottir, K., Watson & Drew MD. 2021. Mindfulness in Athletes. Current Sports Medicine Reports. 20(12):p 655-660. Viitattu 28.9.2023. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919

Aluehallintovirasto. 2023a. Yleistä saavutettavuudesta. Viitattu 11.11.2023
<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>

Aluehallintovirasto. 2023b. Tietoa WCAG-ohjeistuksesta. Viitattu 11.11.2023.
<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/tietoa-wcag-kriteereista/>

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 5.11.2023.

https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISTE%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Ardern, C., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B, Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K., Moksnes, H., Mutch, S., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Grävare Silbernagel, K., Thorborg, K., Wangensteen, A., Wilk, K. & Bizzini, M. 2016. 2016 Consensus statement of return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. British Journal of Sports Medicine. Volume 50.

Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntula, E. 2015. Fysiatría. 5. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arvinen-Barrow, M., Massey, W. & Hemmings, B. 2014. Role of Sport Medicine Professionals in Addressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation: Professional Athletes' Views. Journal of Athletic Training 11/2014. Viitattu 15.10.2023.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4264648/>

Arvinen-Barrow, M. & Walker, N. 2013. The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation. London & Newyork: Routledge

Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G. 2021. Helping athletes flourish using mindfulness and acceptance approaches - an introduction and mini review. Sems-journal, 4/2021. Viitattu 12.11.2023. <https://web-p-ebsohost->

com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=a3f2753d-a3b5-4674-8bef-208a73cb9f3e%40redis

Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen K. 2020. Valmentajakysely 2019 - päätoimiset valmentajat. KIHUn julkaisusarja nro 75. Jyväskylä. Viitattu 29.10.2023.

https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel91_88172.pdf

Brach, T. 2020. RAIN - A Practice of Radical Compassion. Viitattu 10.11.2023.

<https://www.tarabrach.com/rain-practice-radical-compassion/>

Calvert, T. 2015. Psychology in injury prevention and rehabilitation. 1. painos. Abingdon: Routledge.

Carr, C. 2006. Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 17(3), 519-535. DOI:10.1016/j.pmr.2006.05.007.

Clewer, P. & Saukkola, T. 2023. Valmentajan rooli urheilijan kehityspotentiaal

saavuttamisessa. Viitattu: 26.10.2023 <https://esignals.fi/kategoria/liikunta/valmentajan-rooli-urheilijan-kehityspotentiaal-saavuttamisessa/#55feca63>

Eccleston, C. 2001. Role of psychology in pain management. British Journal of Anaesthesia

7/2001. Viitattu 26.10.2023. <https://doi.org/10.1093/bja/87.1.144>

Fischerauer, S., Mojtaba, T., Bexkens, R., Ring, D., Oh, L. & Vranceanu, A. 2018. What is the relationship of fear avoidance to physical function and pain intensity in injured athletes?

Clinical Orthopaedics and Related Research. 476(4):p 754-763. Viitattu 28.9.2023.

DOI: [10.1007/s11999.0000000000000085](https://doi.org/10.1007/s11999.0000000000000085)

Darnall, B., Carr, D. & Schatman M. 2017. Pain psychology and the biopsychosocial model of

pain treatment: Ethical imperatives and social responsibility. Pain Medicine 8/2017. Viitattu 13.11.2023 <https://doi.org/10.1093/pm/pnw166>

Goodman, A. & Howard, J. 2022. Mindfulness Matters: Use and Perceptions of Mindfulness

Practices Among Athletic Trainers. J Athl Train. 3/2022 1;57(3):264-274. Viitattu 18.9.2023.

DOI: 10.4085/698-20

Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. 2015. Mindfulness and Its

Relationship with Perceived Stress, Affect, and Burnout in Elite Junior Athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 9/2015. Viitattu 13.11.2023. doi:10.1123/jcsp.2014-0051

Haikonen, K., Doupi, P., Honkala, E., October, M., Nipuli, S. & Lounamaa, A. 2017.

Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Työpäpöri 45/2017.

Terveyskirjasto. 2023. Duodecim. Psykkinen valmennus ja joustava mieli urheilussa. Viitattu

13.11.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01331>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.8.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135809/TY%c3%962017_45_UHRI...WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heaney, C. 2006. Physiotherapists' perceptions of sport psychology intervention in professional soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4/2006. Viitattu 15.10.2023. DOI: 10.1080/1612197x.2006.9671785

Heaney, C., Walker, N., Green, A., & Rostron, C. 2015. Sport psychology education for sport injury rehabilitation professionals: A systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 16(1), 72-79. Viitattu 18.8.2023. DOI: 10.1016/j.ptsp.2014.04.001

Hughes, L., Clark, J., Colclough, J., Dale, E., & McMillan, D. 2017. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Chronic Pain. *The Clinical Journal of Pain*, 2017/33, 552-568. Viitattu 5.11.2023. doi:10.1097/ajp.0000000000000425

Hämäläinen, K. & Westerlund, E. 2016. Valmentajalla on väliä. Julkaistu: Valmentaja 5/2016. Viitattu 26.10.2023.

https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf

IASP - International Association for the Study of Pain. 2023. IASP Announces Revised Definition of Pain. Viitattu 26.10.2023. <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. 2012. A Prospective Study of the Influence of Perceived Coaching Style on Burnout Propensity in High Level Young Athletes: Using a Self-Determination Theory Perspective. *The Sport Psychologist*, 2/2012. doi:10.1123/tsp.26.2.282

Jowett, S. 2017. Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*. 17(08), 154-158. Viitattu 1.11.2023. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.006>

Kabat-Zinn, J. 2006. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. Viitattu 25.10.2023. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. 2015. Mindfulness. *Mindfulness*, 1481-1483. Viitattu 25.10.2023. doi:10.1007/s12671-015-0456-x

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja - sarja. Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja - sarja. Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaski, S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima Oy. Kalso, E., Haanpää, M., Hamunen, K., Kontinen, V. & Vainio, A. 2018. Kipu. 4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Keen, Y. 2019. Mindfulness and its relevance for sports coaches adopting nonlinear pedagogy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6/2019. Viitattu 12.11.2023. DOI: 10.1177/1747954119830819
- Kivipelto, L. & Pohjola, J. 1995. Kipukirurgia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 1995;111(21):2065-. Viitattu 17.8.2023.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1995/21/duo50474?keyword=kipukirurgia>
- Kotimaisten kielten keskus. 2023. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 12.11.2023.
https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Lazarus, R. & Folkman, S. 1984. Stress, Appraisal, and Coping. 11. painos. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leppänen, M. 2013. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy - tiivistelmä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tuloksista. Julkaistu Valmentaja 3/2013. Viitattu 7.5.2023. https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/Leppanen_Urheiluvammojen_ennaltaehkaisy.pdf
- Leppänen, M. & Löfgren, K. 2017. Urheilun kipupisteet. 1. painos. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Longshore, K. & Sachs, M. 2015. Mindfulness Training for Coaches: A Mixed-Method Exploratory Study. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6/2015. Viitattu 13.11.2023.
<http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0038>
- Luomajoki, H. 2020. Ammattilaisen kipukirja. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mack, A., Baron, D. & Reinert, J. 2023. The role of mental health care in reaching optimal performance in sports. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry* 6/2023. Viitattu 13.11.2023. <https://dx.doi.org/10.1024/2674-0052/a000050>

- Mahoney, J. & Hanrahan, S. 2011. A Brief Educational Intervention Using Acceptance and Commitment Therapy: Four Injured Athletes' Experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252-273. Viitattu 1.11.2023. doi:10.1123/jcsp.5.3.252
- Majeed, M., Ali, A. & Sudak, D. 2018. Mindfulness-based interventions for chronic pain: Evidence and applications. *Asian Journal of Psychiatry*, 32, 79-83. Viitattu 4.9.2023. Doi:10.1016/j.ajp.2017.11.025
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2023. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. 3. painos. Turenki: Hansaprint.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere: Tammerprint Oy.
- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Michaelis, A. & Zis, P. 2019. Depression, anxiety and acute pain: links and management challenges. *Postgraduate Medicine*. Viitattu 26.10.2023. doi:10.1080/00325481.2019.1663705
- Mieli ry. 2023. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa. Viitattu 21.8.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoamielenterveydenvahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/mielen-hyvinvoinnin-ulottuvuudet-urheilussa/>
- Mieli ry. 2022. Mitä ovat mindfulness - tietoisuustaidot? Viitattu 4.9.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>
- Mohammed, W., Pappous, A. & Sharma, D. 2018. Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Front Psychol.* 5/2018, 15;9:722. Viitattu 18.9.2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00722
- Naderi, A., Shaabani, F., Gharayagh Zandi, H., Calmeiro, L., Brewer, B. 2020. The Effects of a Mindfulness-Based Program on the Incidence of Injuries in Young Male Soccer Players. *J Sport Exerc Psychol.* 3/2020, 9:1-11. Viitattu 18.9.2023. DOI: 10.1123/jsep.2019-0003
- Osterweis, M., Kleinman, A. & Mechanic, D. 1987. Pain and Disability: Clinical, Behavioral, and Public Policy Perspectives. E-kirja. Viitattu 26.10.2023. Washington: National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK219252/>
- Palomäki, K. & Siira, J. 2022. Kehon viisaat viestit. Helsinki: Kirjapaja.

- Partanen, J. & Keskirahkonen, A. 2021. Nuoren urheilijan hyvinvoinnin häiritsevät tekijät. Suomen lääkäri-lehti. Vuosikerta 76, Nro 22, Sivut 1403-1408. Viitattu 21.8.2023.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0b1953bf-b8e3-42cf-9cf1-8e35d38d98e7/content>
- Pasanen, K., Haapasalo, H., Halen, P. & Parkkari, J. 2021. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK-Kustannus oy.
- Paulson, S., Davidson, R., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. 2013. Becoming conscious: the science of mindfulness. Annals of the New York Academy of Sciences. Viitattu 25.10.2023.
 doi:10.1111/nyas.12203
- Petterson, H. & Olson, B. 2017. Effects of Mindfulness-Based Interventions in High School and College Athletes for Reducing Stress and Injury, and Improving Quality of Life. J Sport Rehabil. 11/2017, 26(6):578-587. Viitattu 18.9.2023. DOI: 10.1123/jsr.2016-0047
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Puuska, M. & Kattilakoski, O. 2023. Mielenterveys. Terve Urheilija -sivusto. Viitattu 21.8.2023. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/mielenterveys/>
- Reese, L., Pittsinger, R. & Yang, J. 2012. Effectiveness of psychological intervention following sport injury. Journal of Sport and Health Science 9/2012. Viitattu 15.10.2023.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003>
- Röning, T. 2015. Psykkinen valmennus urheiluvammoissa. Iltaseminaari 22.4.2015, Varalan Urheiluopisto. Viitattu 21.8.2023. https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/Roning_psykkinen_valmennus_urheiluvammoissa.pdf
- Saavutettavasti.fi. 2023. Värit ja kontrastit. Viitattu 11.11.2023.
<https://www.saavutettavasti.fi/kuva-ja-aani/varit-ja-kontrastit/>
- Sarja A. Jaettu asiantuntijuus vuorovaikutustyössä. Julkaisussa: Koivisto K, Latvala E, Vanhanen-Nuutinen L., Vuokila-Oikonen, P., toim. Tutkimuskohteena hoitaminen ja hoitamaan oppiminen. Professori Sirpa Janhosen juhlakirja. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 1, ePooki, 2011; 91-98.
- Scott-Hamilton, J. & Schutte, N. 2016. The Role of Adherence in the Effects of a Mindfulness Intervention for Competitive Athletes: Changes in Mindfulness, Flow, Pessimism, and Anxiety. Journal of Clinical Sport Psychology 10/2016. Viitattu 13.11.2023.
<http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0020>

Silvennoinen, O. & Hurme, M. 2003. Uutta sytokiineista. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM, 2003;119(8):773-779. Viitattu 17.8.2023.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo93535>

Simkin, D. & Black, N. 2014. Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 487-534. Viitattu 25.10.2023.
doi:10.1016/j.chc.2014.03.002

Stahl, B. & Goldstein, E. 2010. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. 2. painos. Oakland: New Harbinger Publications.

Stenberg, J., Service, H, Pihlaja, S., Gummerus, E., Holi, M. & Joffe, G. 2021. Irti murehtimisesta. 1.-7. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen Olympiakomitea. 2023. Valmentajan työkalut. Viitattu 6.11.2023

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/>

Suomen Olympiakomitea. 2023. Turvallinen toimintaympäristö. Viitattu 13.11.2023

<https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/turvallinen-toimintaymparisto/>

Suomen Urheilupsykologinen Yhdistys. 2023. Mitä on psyykinen valmennus? Viitattu

22.10.2023. http://supy.org/wordpress_9/fi/mita-on-psykinen-valmennus/

Suomen Valmentajat ry. 2021b. Haetaan tekijöitä Meidän urheilu -kehitysprosessiin. Viitattu

8.11.2023. <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/haetaan-tekijoita-meidan-urheilu-kehitysprosessiin/>

Suomen Valmentajat ry. 2021a. Historia. Viitattu 23.10.2023.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/historia/>

Suomen Valmentajat ry. Strategiakirjaukset 2021-2025. Viitattu 13.11.2023.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/strategiakirjaukset-2021-2025/>

Suomen Valmentajat ry. Valmentajan päivä 25.9. Viitattu 22.8.2023.

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajan-paiva-25.9/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Viitattu

5.11.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Van Den Assem, B. & Passmore, J. 2022. How experienced coaches use mindfulness in practice and how they know it is useful or beneficial. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. Mar2022; 74(1): 116-141. Viitattu 12.11.2023. DOI:10.1037/cpb0000219

Veehof, M., Trompetter, H., Bohlmeijer, E. & Schreurs, K. 2016. Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy* 45(1), 5-31. Viitattu 18.9.2023. DOI: 10.1080/16506073.2015.1098724

Vella-Fondacaro, D. & Romano-Smith, S. 2023. The impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of futsal Players - A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Designs. Viitattu: 26.10.2023 <https://www.mdpi.com/2075-4663/11/9/162>

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Walker, B. 2014. Urheiluvammat -ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Watson, M., & Kleinert, J. (2019). The relationship between coaches' emotional intelligence and basic need satisfaction in athletes. *Sports Coaching Review*, 8(3), 224-242. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1491669>

Zadeh, M., Ajilchi, B., Salman, Z. & Kisely, S. 2019. Effect of a mindfulness programme training to prevent the sport injury and improve the performance of semi-professional soccer players. *Australasian Psychiatry* 2019. DOI: 10.1177/1039856219859288

Kuviot

Kuvio 1: Kipuviestin välittyminen (Luomajoki 2020 mukaan)	11
Kuvio 2: Hyväksymis- ja omistautumisterapia	15
Kuvio 3: Urheiluvamman synty (mukailtu Meeuwisse 1994).	17
Kuvio 4: Kriisin vaiheet (Pietikäisen & Pasasen 2023 mukaan).....	21
Kuvio 5: Suomalainen valmennusosaamisen malli (mukaillen Mero ym. 2016).....	24
Kuvio 6: Psykkinen hyvinvointi urheilussa (mukaillen Partanen & Keskirahkonen 2021).	28
Kuvio 7: Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi (Vilka 2021).	34
Kuvio 8: Opinnäytetyöprosessi	35
Kuvio 9: Mielen ja kehon yhteys toisiinsa (mukaillen Pietikäinen & Pasanen 2023 & Stenberg ym. 2021).	38

Taulukot

Taulukko 1: Urheiluvammoille altistavat riskitekijät (mukailtu van Mechelen 1992)	20
Taulukko 2: Julkaisujen poissulku- ja valintakriteerit.	36

Liitteet

Liite 1: Kivunhallintaopas valmentajille & urheilijoille	58
--	----

Liite 1: [Kivunhallintaopas valmentajille & urheilijoille](#)



**KIVUNHALLINTAOPAS
VALMENTAJILLE &
URHEILJOILLE**

Yhteistyössä: Suomen Valmentajat ry &
Laurea-ammattikorkeakoulu

COACH

**LAU
REA**

Sisällys

ALKUSANAT	SIVU 2
MITEN LOUKKAANTUMINEN VAIKUTTAA URHEILIJAN MIELENTERVEYTEEN?	SIVU 3
MITÄ MINDFULNESS ON?	SIVU 4
MINDFULNESSIN HYÖDYT LOUKKAANTUMISEN JÄLKEISESSÄ KIVUNHALLINASSA	SIVU 4
MINDFULNESS VALMENTAJAN TYÖKALUNA	SIVU 6
HARJOITTEET Kehonskannausharjoite SIVU 7 Jännitys- rentoutusharjoite SIVU 8 RAIN-menetelmä SIVU 9	
LOPPUSANAT	SIVU 10



ALKUSANAT

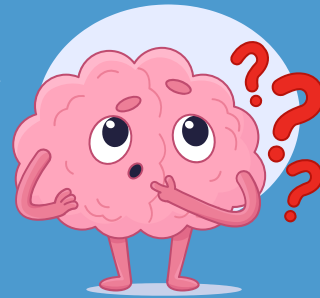
Tämä opas on tarkoitettu valmentajille ja heidän urheilijoilleen. Oppaan tarkoituksena on tarjota tietoa urheiluvamman jälkeiseen kivunhallintaan mindfulnessin keinoja hyödyntämällä. Opas soveltuu nuorten urheilijoiden ja aikuisurheilijoiden kivunhallintaan. Valmentajat voivat myös hyödyntää oppaan harjoituksia oman hyvinvoinnin ja valmennustyön tukemiseksi.

Opas on toteutettu osana Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttitutkinnon opinnäytetyötä. Työ on toteutettu yhteistyössä Suomen Valmentajien kanssa.



MITEN LOUKKAANTUMINEN VAIKUTTAA URHEILIJAN MIELENTERVEYTEEN?

Lähes jokainen urheilija loukkaantuu jossain vaiheessa urheilu-uraansa, mikä saattaa aiheuttaa psyykkisiä haasteita. Vammojen kuntoutuksessa psykologiset tekijät ovat suuressa roolissa. Mielenterveys, sekä aiemmat kokemukset kivusta ja loukkaantumisista vaikuttavat siihen, kuinka loukkaantumiseen suhtaudutaan. Urheiluvamman saaneilla urheilijoilla psyykinen oireilu, ja mielenterveyshäiriöiden oireet ovat yleisempiä ja vakavimpia.



Loukkaantumisen akuutti vaihe aiheuttaa huolta tulevaisuudesta. Stressi lisää negatiivisia ajatuksia, ja negatiiviset ajatukset puolestaan stressiä ja hankalia tunteita. Saattaa syntyä negatiivisten tunteiden noidankehä. Tätä noidankehää ei saa ruokkia väärällä tiedolla tai tilannetta katastrofoimalla. Oikealla tiedolla vähennetään stressiä ja kauhuskenaarioiden syntymistä. Tilanteen ymmärtäminen ja hyväksyminen auttaa vähentämään negatiivisia tunteita ja huolia.

Urheilijan minäkuva voi myös vääristyä loukkaantumisen myötä, jolloin saattaa tulla tunne riittämättömyydestä. Vääristynyt minäkuva on tärkeää korjata. Loukkaantumisessa tärkeitä psykologisia interventioita ovat lähipiirin tuki, konkreettinen kuntoutussuunnitelma, rentoutus- ja mielikuvaharjoittelu, kehotietoisuustaidot, itseluottamusta tukevat harjoitteet sekä myönteinen minäpuhe. Tähän oppaaseen on koottu kehotietoisuus- sekä rentoutusharjoituksia.

MITÄ MINDFULNESS ON?

Nykykäsityksen mukaan läsnäolo nykyhetkessä on yksi mindfulnessin tärkeimmistä kulmakivistä. Modernin mindfulnessin johtohahmo Jon Kabat-Zinnin mukaan mindfulness kuvaa ”läheistä suhdetta nykyhetkeen”.



Hyväksyvällä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan sitä, että nykyhetkeen ja tunteuksiin suhtaudutaan alati muuttuvina, ja niitä arvostelematta. Kun kehon tunteuksiin suhtaudutaan niitä tutkien ja niihin tarrautumatta, huomio siirtyy tunteusten aistimiseen itse tunteuksien sijasta. Mindfulness-taitoihin sisältyy siis pyrkimys suhtautua kaikenlaisiin tunteuksiin hyväksyvästi, sillä kaikki tunteukset ovat ohimeneviä.

MINDFULNESSIN HYÖDYT URHEILUVAMMAN JÄLKEISESSÄ KIVUNHALLINASSA

Kipua kokevan ajatusmaailma on usein vääristynyt ja kapeutunut kivun myötä, jolloin kipuun liittyvät huoliajatukset ohjaavat tarkkaavaisuutta. Vääristyneet ajatusmallit lisäävät kivun emotionaalista kärsimystä. Mindfulness-taitojen avulla voidaan vahvistaa kivun aistimista sekä normalisoida kipukokemusta sitä vähättelemättä. Taitojen avulla pyritään siis erottamaan kivun aiheuttama reaktio ja itse sensorinen kokemus toisistaan. Se johtaa kivun uudelleenarviointiin aivoissa, ja sen myötä kivun lievittymiseen.

Mindfulness itsessään ei siis paranna kipua, mutta sen avulla voidaan lievittää kipukokemusta sekä lisätä hyvinvointia ja toimintakykyä kipukokemusta muokkaamalla.

Lukuisat tutkimukset ovat todistaneet, että psykologinen interventio urheiluvamman jälkeen on tärkeää, sillä sen avulla voidaan lieventää urheilijan stressiä ja ahdistusta sekä lisätä resilienssiä. Vamman jälkeisessä kuntoutuksessa tulisi ottaa huomioon myös vamman aiheuttama psykologinen kuormitus. Vamman aiheuttama stressi voi hidastaa kuntoutusta ja optimaalista suoriutumista urheilussa, minkä vuoksi tutkimukset tukevat psykologisten menetelmien käyttöä urheiluvamman kuntoutuksessa.

Mindfulness-harjoitusten on todettu vähentävän urheilijoilla vammautumisen riskiä, lyhentävän vamman jälkeistä taukoa urheilusta sekä parantavan yleistä hyvinvointia urheilun lisäksi myös muilla elämän osa-alueilla. Mindfulness-menetelmien on katsottu voivan kasvattaa kiputoleranssia sekä kehoitietoisuutta sekä tukea loukkaantuneen urheilijan mielenterveyttä.



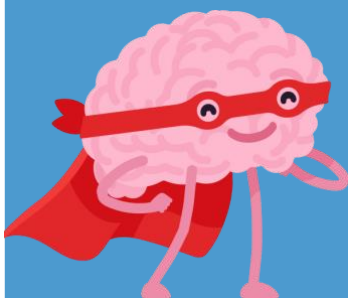
MINDFULNESS VALMENTAJAN TYÖKALUNA

Urheilijan tärkein tukihenkilö on valmentaja. Siispä valmentajalla on myös tärkeä rooli urheilijan kuntoutuksessa. Valmentaja usein tuntee urheilijansa, ja pystyy näkemään asiat, jotka mietityttävät ja painavat urheilijan mieltä.



Loukkaantuneiden urheilijoiden psykososiaaliset tekijät, kuten ahdistus, katastrofaalinen ajattelu ja pelko liittyvät usein toipumisen pitkittymiseen ja urheiluun palaamisen vähenemiseen. Mindfulness-menetelmillä voidaan vaikuttaa pelkoon sekä katastrofaaliseen ajatteluun ja kipukokemukseen, ja sen on myös todettu parantavan urheilu-suoritusta, urheilijan mielenterveyttä, vähentävän loukkaantumisriskiä sekä helpottavan loukkaantumisesta toipumista. Mindfulness-harjoittelussa kannustetaan urheilijaa kokemaan kaikki esiin tulevat ajatukset, tunteet ja tunteet.

Kipu vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, se koetaan sekä kehon että mielen tasolla. Etenkin pitkittyneeseen kipuun liittyy psykologisia tekijöitä, jotka vaikuttavat kipukokemukseen. Mindfulness-tekniikoita hyödyntävät urheilijat ovat Jon Kabat-Zinnin toteuttaman urheiluun liittyvän mindfulness-tutkimuksen mukaan kokeneet kivun, väsymyksen sekä negatiivisten ajatusten vaikuttavan urheiluun aiempaa vähemmän.



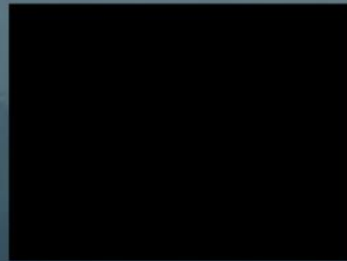
Mindfulness-harjoituksia hyödyntämällä valmentaja voi auttaa urheilijoihinsa käsittelemään urheiluvamman aiheuttamia negatiivisia tunteita, lievittämään kipua sekä yleisesti lisätä terveyttä ja hyvinvointia.

KEHOSKANNAUSHARJOITUS

**TARKOITUS: HARJOITELLA
TIETOISTA LÄSNÄOLOA JA
OPETELLA KESKITTYMÄÄN
NYKYHETKEEN.**

KESTO: N. 3,5 MIN

**OHJEET: HAKEUDU HARJOITUSTA
VARTEN RAUHALLISEEN
PAIKKAAN, JOSSA VOIT
KESKITTYYÄ HARJOITUKSEEN.**

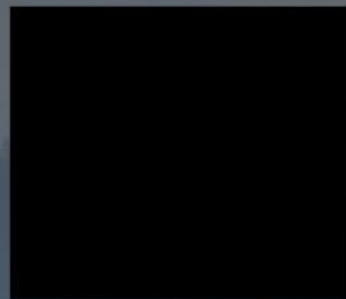


JÄNNITYS- RENTOUTUSHARJOITUS

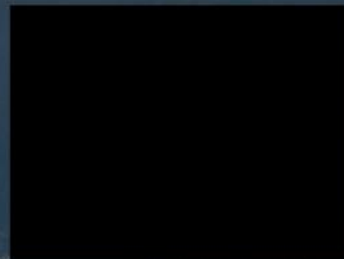
**TARKOITUS: AISTIA KEHON
JÄNNITYSTILOJA PAREMMIN.**

**KESTO: N. 3,5 MIN (LYHYT), N. 8MIN
(PITKÄ)**

**OHJEET: HARJOITUSTA VARTEN
KANNATTA A HAKEUTUA
RAUHALLISEEN TILAAN, JOSSA
VOIT KESKITTYÄ
HARJOITUKSEEN
KESKEYTYKSETTÄ.**



Lyhyt



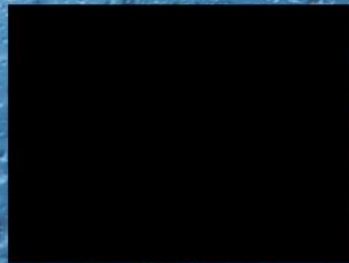
Pitkä

RAIN-MENETELMÄ

**TARKOITUS: HARJOITELLA
HYVÄKSYMÄÄN HANKALIA
KOKEMUKSIA JA PÄÄSTÄMÄÄN
NIISTÄ IRTI.**

KESTO: N. 8,5MIN

**OHJEET: ALUKSI MENETELMÄN
KÄYTTÖÄ KANNATTA
HARJOITELLA PAIKASSA, JOSSA
PYSTYT KESKITTYMÄÄN SIIHEN.**



LOPPUSANAT

Voit lukea lisätietoa oppaan aiheesta ja harjoituksista opinnäytetyöstämme Mindfulness urheiluvamman jälkeisessä kivunhallinnassa - opas valmentajille.

Oppaan harjoitteet voi ottaa käyttöön valmennustyössä. Auki kirjoitetut harjoitteet löydät seuraavalta sivulta, ja niitä voi hyödyntää esimerkiksi harjoitteiden ohjaamisessa sekä menetelmien opettamisessa urheilijoille.

Janina Bergkvist, Peppi Hietanen
& Oona Kittelä



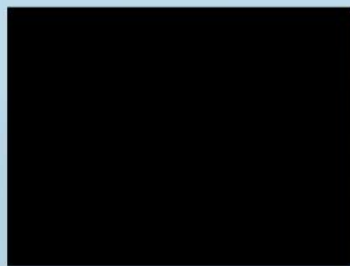


Harjoitukset

Harjoitteet kirjallisina TÄÄLTÄ!



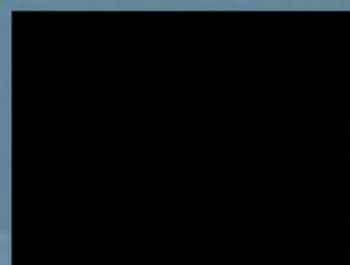
Kehoskannaus



RAIN-menetelmä



**Jännitys-
rentoutusharjoitus (pitkä)**



**Jännitys-
rentoutusharjoitus (lyhyt)**

Lähteet

ANDERSON, SCOTT A., HARALDSDOTTIR, KRISTIN, WATSON & DREW MD. 2021. MINDFULNESS IN ATHLETES. CURRENT SPORTS MEDICINE REPORTS. 20(12):P 655-660. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919

ARAJÄRVI, P. & THESLEFF, P. 2020. SUORITUSKYVYN PSYKOLOGIA. TIETO- JA TAITOKIRJA KORKEAA SUORITUSKYKYÄ JA HYVINVOINTIA RAKENTAVILLE. 1. PAINOS. LAHTI: VK-KUSTANNUS OY. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919

AROKOSKI, J., MIKKELSSON, M., POHJOLAINEN, T. & VIIKARI-JUNTULA, E. 2015. FYSIATRIA. 5. PAINOS. HELSINKI: KUSTANNUS OY DUODECIM.

GOODMAN, A. & HOWARD, J. 2022. MINDFULNESS MATTERS: USE AND PERCEPTIONS OF MINDFULNESS PRACTICES AMONG ATHLETIC TRAINERS. J ATHL TRAIN. 3/2022 1;57(3):264-274. VIITATTU 2.10.2023. DOI: 10.4085/698-20

MAJEED, M., ALI, A. & SUDAK, D. 2018. MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS FOR CHRONIC PAIN: EVIDENCE AND APPLICATIONS. ASIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY, 32, 79-83. VIITATTU 4.9.2023. DOI:10.1016/J.AJP.2017.11.025

MOHAMMED, W., PAPPOUS, A. & SHARMA, D. 2018. EFFECT OF MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR) IN INCREASING PAIN TOLERANCE AND IMPROVING THE MENTAL HEALTH OF INJURED ATHLETES. FRONT PSYCHOL. 5/2018, 15;9:722. VIITATTU 18.9.2023. DOI: 10.3389/FPSYG.2018.00722

RÖNING, T. 2015. PSYKKINEN VALMENNUS URHEILUVAMMOISSA. ILTASEMINAARI 22.4.2015, VARALAN URHEILUOPISTO. VIITATTU 21.8.2023. [HTTPS://TERVEURHEILIJAFI/WP-CONTENT/UPLOADS/2019/10/RONING_PSYKKINEN_VALMENNUS_URHEILUVAMMOISSA.PDF](https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/RONING_PSYKKINEN_VALMENNUS_URHEILUVAMMOISSA.PDF)

PETTERSON, H. & OLSON, B. 2017. EFFECTS OF MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS IN HIGH SCHOOL AND COLLEGE ATHLETES FOR REDUCING STRESS AND INJURY, AND IMPROVING QUALITY OF LIFE. J SPORT REHABIL. 11/2017, 26(6):578-587. VIITATTU 18.9.2023. DOI: 10.1123/JSR.2016-0047

PUUSKA, M. & KATILAKOSKI, O. 2023. MIELENTERVEYS. TERVE URHEILIJASIVUSTO. [HTTPS://TERVEURHEILIJAFI/TERVEYDENHUOLTO/MIELENTERVEYS/](https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/mielenterveys/)