

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Julin, M. (2019) Fysioterapiasta kuntojalkapalloon. Fysioterapia 7, 31-37.



Mikko Julin

lehtori, THM, ft
mikko.julin@laurea.fi

Fysioterapiasta kuntojalkapalloon

Fysioterapian kova ydin on toimintakyvyn edistämässä, mutta tulevaisuudessa terveys syntyy yhä enemmän ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Fysioterapian pitäisikin liittää lyhyitä terveyden edistämisen interventioita hoitosuunnitelmiin. Yksi esimerkki siitä on kuntojalkapallo.

Kuvat Mikko Julin ja Pirjo Valpas

Fysioterapian rooli on tärkeä, kun edistetään terveyttä ja pyritään muuttamaan ihmisten käyttäytymistä kohti terveellisiä elämäntapoja. Perinteisesti fysioterapeuttien työpakkiin ovat kuulleet erilaiset harjoittelu- ja ohjausryhmät. Lähes aina fysioterapiaharjoittelu tapahtuu kunto- tai liikuntasalilla tai uima-altaan äärellä. Muitakin vaihtoehtoja voisi olla.

Palloilussa yhdistyvät monet harjoittelun terveysvaikutukset ja sosiaalinen kanssakäyminen. Lisäksi palloilu on hauskaa. Kun tutkittua tietoa palloilun, erityisesti jalkapalloilun, terveyshyödyistä on runsaasti, myös fysioterapeuttien kannattaisi hyödyntää palloilua toimintakyvyn ja terveyden edistämisen näkökulmasta.

Fysioterapeutit terveyden edistäjinä

Teknologia on muuttanut yhteiskuntaa monin eri tavoin. Mikä muutama vuosi sitten tuntui vielä kaukaiselta

asialta, on arkea tänään. Ennen hymyiltiin salaisille agenteille, jotka käyttivät kelloa puhelimenään tai ihmeteltiin kuvapuheluita avaruusseikkailuissa. Nyt kumpikin on arkea tänä päivänä.

Teknologian myötä ihmisen arki on fyysisesti passiivoinut, mutta ovatko fysioterapia ja fysioterapian menetelmät pysyneet muutoksessa mukana? Riittääkö valistus ja sormien heristäminen, vai pitäisikö yhteiskunnan pysyvät muutokset näkyä vielä selvemmin arjen fysioterapiatyössä?

Fysioterapia on johtavia ei-lääketieteellisiä vakiintuneita terveysalan ammatteja. Ala on sitoutunut ammatina sekä terveyden edistämiseen että ennaltaehkäisemään ei-tarttuvia tauteja (noncommunicable disease, NDC). Tämä ei kuitenkaan vielä näy fysioterapian ydinosuamisen kuvauksissa. (1)



Tänä päivänä kattava tutkittu tieto on pystynyt osoittamaan, että jalkapallon pienpelit ovat monipuolinen yhdistelmä voima-, kestävyys- ja korkeaintensiteettistä intervalliharjoittelua.

Ei-tarttuvat taudit, kuten esimerkiksi verenpaine, diabetes ja syöpä, on osoitettu fysioterapiassa kiireelliseksi ammatilliseksi painopisteeksi (1). Fysioterapian pitäisikin liittää lyhyitä terveyden edistämisen interventioita hoitosuunnitelmiin sen sijaan, että keskityttäisiin vain vaivojen hoitoon. Lisäksi fysioterapeutit voisivat tarjota esimerkiksi terveyttä edistäviä koulutuksia erilaisille yhteisöille. Fysioterapeuttien pitäisikin kääntää tutkimusnäyttöä käytännön teoiksi erityisesti terveellisten elämäntapojen edistämiseksi. (2)

Terveys on yhteiskunnallinen asia

Tulevaisuudessa ihmislähtöinen terveysajattelu korvaa palvelukeskeisen ajattelun. Terveyden edistäminen on yhä enemmän yhteistyötä terveyttä tukevien valintaympäristöjen rakentamisessa, esimerkiksi globaaleissa asiakeskeisissä yhteisöissä. Terveyden isoja haasteita on tulevaisuudessa ratkaisemassa joukko uusia toimijoita – terveys syntyy pääosin terveydenhuollon ulkopuolella. Niinpä tulevaisuuden terveysbisnes on ennaltaehkäisybisnestä. (3)

Euroopan jalkapalloliiton, UEFA:n, rakentama UEFA GROW on jalkapallotoiminnan kehittämiseksi rakennettu ohjelma. Se muun muassa tukee kansallisten liittojen toimintaa, meillä Suomen Palloliittoa. Ohjelma on lanseerannut UEFA SROI -työkalun (Social Return Of Invest), jonka avulla voidaan mitata jalkapalloon sijoitetun sosiaalisen pääoman tuottoa harrastajien osalta. Työkalu koostuu yli 150 eri mittarista ja mallinnuksessa on käytetty sekä EU:n että WHO:n tietokantoja. SROI-selvitys on toteutettu 12 UEFA:n jäsenmaassa vuoden 2019 aikana. (4)

Suomessa on reilut 136 000 rekisteröityä jalkapallon pelaajaa ja harrastajia lasketaan olevan 374 000 henkeä. UEFA:n SROI-mittari arvioi, että jalkapallon harrastamisen vaikuttavuus on Suomessa 770 miljoonaa euroa. Näistä 358 miljoonaa euroa kohdistuisi terveyteen, 210 miljoonaa säästöihin sosiaalimenoissa, reilut 200 miljoonaa suoriin taloudellisiin vaikutuksiin ja loput huippu-urheiluun. (4)

Terveyshyödyistä suurin summa menee koettuun terveyteen (324 M€) ja sosiaalisissa hyödyissä vapaaehtoistyöhön (190 M€). Suorista kustannusvaikutuksista suurin on harrastajien maksut (151 M€). Mittarin arvion mukaan vuosittainen 263 000 euron lisäpanostus jalkapalloiluun toisi mukaan 3 000 uutta pelaajaa. Rahasummana se tarkoittaisi peräti 14,2 miljoonaa euroa tuottoa. Tuotto sisältää laskennallisen 740 000 euron säästön väestön terveydenhoitokuluissa. (4)

UEFA SROI -mittarista ja sen antamista arvioista voidaan olla montaa eri mieltä. Se kertoo kuitenkin,

että jalkapallolla on sekä terveydellisiä että sosiaalisia vaikutuksia taloudellisten vaikutusten lisäksi. Merkitsevä pantavaa on, että UEFA ja sen jäsenliitot perustelevat oman toimintansa vaikuttavuutta terveyden ja sosiaalisen hyödyn kautta. Voisi kuvitella, että fysioterapialakin olisi kiinnostusta etsiä yhteistä rajapintaa väestön terveyden edistämiseksi tämän kaltaisten terveydenhuoltoalan ulkopuolisten tahojen kanssa.

Jalkapallo on lääkettä

Football is Medicine on konsepti tai ajatus, jossa jalkapallon pelaamista käytetään terapiana. Tänä päivänä kattava tutkittu tieto, yli 150 tutkimusta jalkapallon terveysvaikutuksista, on pystynyt osoittamaan, että jalkapallon pienpelit ovat monipuolinen yhdistelmä voima-, kestävyys- ja korkeaintensiteettistä intervalliharjoittelua. Kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa tunnin harjoittelua voidaan käyttää ehkäisyä, hoitona ja kuntoutuksena ei-tarttuvien tautien hoidossa (verenpaine, 2 tyyppin diabetes, osteopenia ja eturauhassyöpä). (5) Kuviossa 1. on summattu Jalkapallo on lääkettä -ideologia (6).

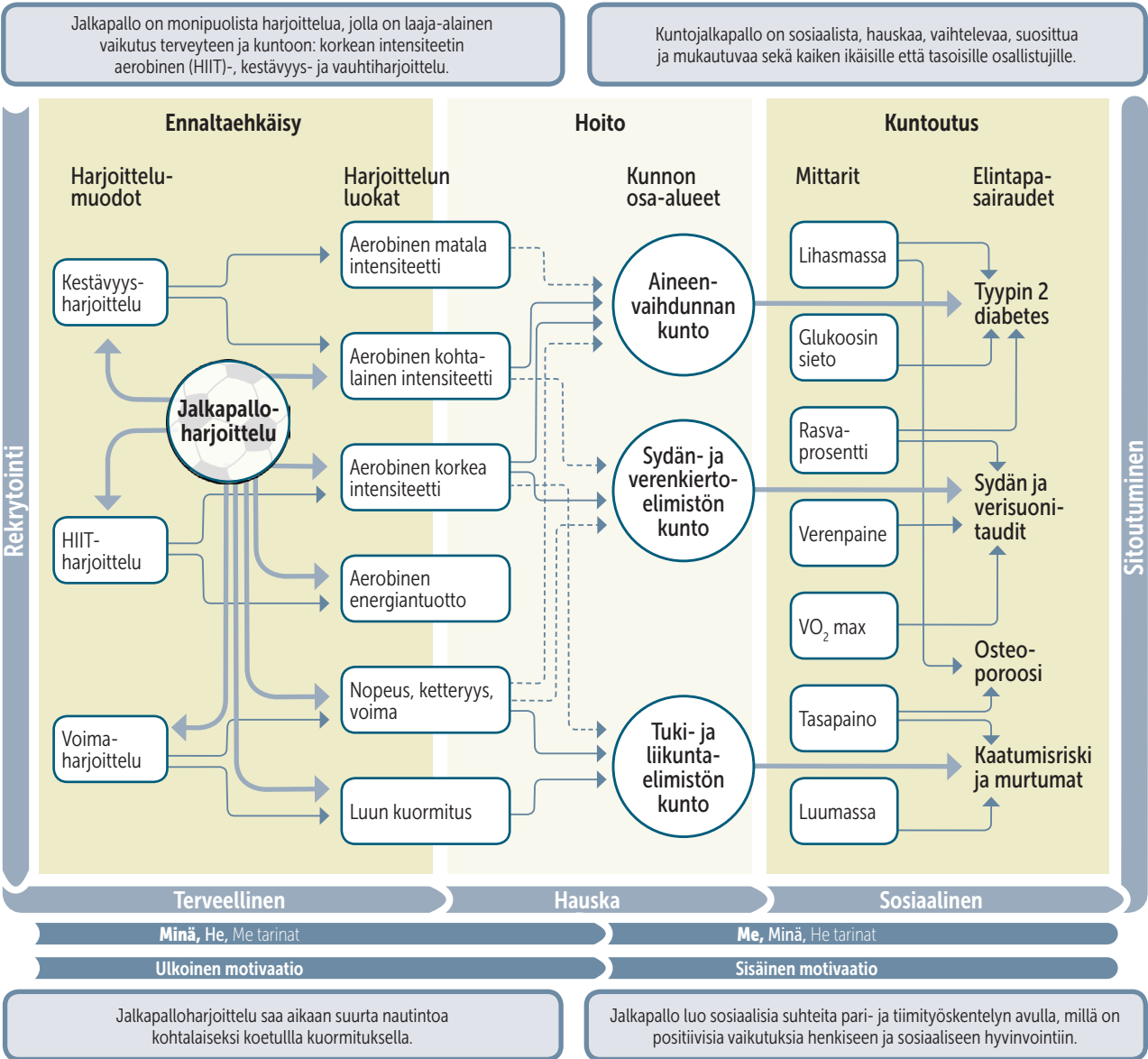
Kuntojalkapallo (recreational football) on matalan kynnyksen toimintaa, jonne kuka vain voi tulla mukaan taustastaan tai kunnostaan välittämättä. Kuntojalkapallossa ei ole kilpailullista toimintaa – pelejä tai sarjoja. Toiminnan pääpaino on pienpeleissä. Kentän kokoa säätämällä voidaan vaikuttaa haluttuihin ominaisuuksiin. Suurella kentällä korostuvat aerobiset ja pienellä taidolliset ominaisuudet.

Sääntöjä muokataan osallistujien taidon ja iän mukaan, mutta fyysistä kontaktia kuten taklauksia vastustajan kanssa ei sallita. Muita sovellettuja sääntöjä, esimerkiksi ikääntyville pelaajille, on sivurajapotku pallon mennessä yli rajan ja kielto laittaa jalkaa pallon päälle kaatumisriskin vuoksi. Koska pelaamisessa ei ole tuomareita, niin ryhmä itse säätelee toimintaansa ohjaajan tukemana.

12-16 viikon harjoittelu kaksi kertaa viikossa näyttäisi aikaansaavan laaja-alaisia positiivisia vaikutuksia pelaajien terveyteen liittyvään fyysiseen kuntoon, esimerkiksi verenpaineen laskuun. Terveystyödyt eivät riipu iästä, sukupuolesta tai fyysisestä kunnosta, vaan kaikenlaiset osallistujat hyötyvät jalkapallon pelaamisesta. Esimerkiksi verenpaine on laskenut 7-10 mmHg henkilöillä, joilla se on ollut koholla. Painon pudotuksen kannalta harjoittelu on vähentänyt kehon rasvamäärää 1-3 kiloa. (7)

Harjoittelu jalkapallossa, myös kuntojalkapallossa, on tehokasta. Nopeat spurtit, käännökset ja hypyt ovat monipuolisia harjoituksia. Harjoittelemattomilla miehillä on tutkimusten mukaan saatu merkittäviä parannuksia ▶

Jalkapallo on lääettä – Jalkapallo on jokaiselle – Jalkapallo on elämää



© Krstrup ja Krstrup 2018

Kuvio 1. Holistinen Jalkapallo on lääettä -malli, joka kuvaa harjoittelun komponentteja ja vaikutuksia (6).

maksimaalisessa hapenkäyttökyvyssä, verenpaineen alentumisessa, lihasten kapillarisaatiossa ja intervallityyppisessä rasituksen sietokyvyssä. Verrattuna moneen muuhun harjoittelumuotoon, kuten hölkkään, intervallijuoksuun tai kuntosaliharjoitteluun, kuntojalkapallon terveydelliset yhteisvaikutukset ovat olleet ylivoimaisia. (8) Palloilulajeissa kognitiivinen harjaantuminen, ympäristön tarkkailu harjoituksen aikana, on merkittävä hyöty erityisesti ikääntyville harrastajille.

Kuntojalkapalloilu ei ole vain nuorten etuoikeus. Myös ikääntyneille jalkapalloilu näyttäisi olevan turvallista. Ikääntyvillä harrastajilla tutkimuksissa on todettu merkittäviä parannuksia hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnassa, kehon koostumuksessa sekä alaraa-

jojen toiminnassa ja voimissa. Tasapainon parantumisesta ei toistaiseksi ole löytynyt näyttöä ikäihmisten osalta. (9)

Sosiaalisuus ja sisäinen motivaatio tärkeitä

Joukkueurheilussa sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeää. Moni uransa lopettanut joukkuepelaaja ei niinkään kaipaa harjoittelua tai edes pelejä, vaan pukukoppielämää, yhteisiä tuokioita harjoittelun ja pelien lomassa. Leikkimielinen kilpailu, esimerkiksi erilaiset viestit tai hippaleikit sopivat kaiken ikäisille. Yhteisöllisyys monella eri tasolla on merkityksellistä joukkuelajeissa.



Suomen 6-0! -harjoitteluryhmään lähti mukaan 26 pelaajaa. Nuorin osallistuja on 60 vuotta ja vanhin osallistuja on 77 vuotta.

On olemassa johdonmukaista näyttöä siitä, että joukkuelajeihin osallistumiseen liittyy kohentunutta sosiaalista ja psykologista terveyttä. Sillä ei ole väliä, mikä joukkuelaji on kyseessä, mikä on osallistujan ikä tai onko osallistujalla ollut somaattisia tai henkisiä terveysongelmia. Näyttäisi siltä, että terveyden edistämisen näkökulmasta joukkueurheilu on yksilöurheilua tehokkaampaa. Lisäksi sitoutuminen harjoitteluun ja harjoittelun jatkaminen on joukkuelajeissa korkeampaa kuin yksilölajeissa. (10)

Entä jos joukkuelajiharjoittelua verrataan perinteiseen kuntosaliharjoitteluun ikääntyvien henkilöiden kohderyhmässä? Kummallakin harjoittelutavalla voidaan lisätä elämänlaatua, psyykkistä hyvinvointia ja yleistä terveyteen liittyvää elämänlaatua. Joukkuelajien harrastajilla näyttäisi kuitenkin syntyvän enemmän sisäistä motivaatiota harjoitteluun. Tämä johtunee siitä, että joukkuelajeissa syntyy enemmän sosiaalisia kontakteja, jotka motivoivat ihmisiä käymään harrastuksessa ja jatkamaan sitä. (11)

Joukkuelajien ja erityisesti palloilulajien ei ole usein ajateltu sopivan ikääntyville henkilöille. Tämä koskee varsinkin henkilöitä, joilla ei ole aiempaa kokemusta lajista. Suurin syy lienee se, että tällaiseen toimintaan ei ole ollut kulttuuria. Kun tullaan tiettyyn ikään, niin palloilulajien harrastaminen loppuu.

Toinen merkittävä syy on ollut se, että palloilulajien on pelätty aiheuttavan loukkaantumisia osallistujille. Näin ei kuitenkaan tutkimusten ja kokemusten mukaan ole. Avainasioita ikääntyvien palloilulajien loukkaantumisriskien pienentämiseksi on muutamia: kunnollinen lämmittely, hidas ja progressiivinen harjoittelun aloitus, sovelletut säännöt ja riittävän pieni pelikenttä sekä fyysistä kontaktia ei sallita (11).

6-0!-kuntojalkapallohanke yli 60-vuotiaille

Laurea-ammattikorkeakoulu koordinoi EU:n Erasmus+ Sport -ohjelman rahoittamaa kansainvälistä 6-0!-kuntojalkapallohanketta. Hankkeen muut partnerit ovat Coventryn yliopisto Englannista, GAIA Bilbaosta Espanjasta, Etelä-Tanskan yliopisto Odensta ja St. Etiennen yliopisto Ranskasta. Hanke on kaksivuotinen ja sen tavoitteena on sekä testata että tuottaa materiaalia yli 60-vuotiaiden henkilöiden kuntojalkapallon pelamisesta. Hanke alkoi alkuvuonna 2019 ja päättyi loppuvuonna 2020.

6-0!-hankkeessa on tarkoitus pelata kaikissa partnerimaissa 12 viikon ajan kaksi kertaa viikossa tunti kerrallaan. Osallistujia on pyritty saamaan noin 20 peliryhmään ja 20 kontrolliryhmään. Kaikille osallistujille tehdään alku- ja loppumittaukset. Mittauksissa testataan toimintakykyä muun muassa kävelytestein, liikkuvuutta, ▶

Näyttäisi siltä, että terveyden edistämisen näkökulmasta joukkueurheilu on yksilöurheilua motivoivampaa.



voimaa, kehon koostumusta ja terveystilasta lepo- ja keuhkojen toimintaa PEF-mittarilla.

Lisäksi osallistujille tehdään kyselyt muun muassa elämäntilasta ja liikunnan harrastamisesta. Suoritusten aikana mitataan esimerkiksi askeleita ja eri maissa eri tavoin liikkumista. Suomessa hanke saa Polarilta lainaan Polar Pro -mittasysteemin. Harjoittelun jälkeen osallistujilta kysytään aina koettu kuormitus Borgin RPE-asteikolla (6-20).

Suomessa harjoittelu toteutetaan Espoossa yhteistyössä Leppävaaran Pallon (LePa) kanssa. Mukana projektin taustavoimissa on myös Espoon kaupungin liikuntatoimi ja Suomen Palloliitto. Harjoittelu tapahtuu LePan omalla tekonurmikentällä. Ennen harjoittelua on kahvihetki seuran talolla kentän vieressä.

12 viikon harjoittelujakso on jaettu neljään teemaviikkoon, joka toistuu siis kolme kertaa harjoittelun aikana. Teemat koskevat alkulämmittelyä ja osin harjoittelua. Teemat ovat: tasapaino, liikkuvuus, ketteruus/taito ja lihasvoima. Harjoittelukerrat on rakennettu siten, että noin puolet ajasta on lämmittelyä ja teeman mukaista toimintaa. Toinen puoli kerrasta on pienpelejä.

Suomen 6-0!-harjoitteluryhmään tuli lopulta mukaan 26 pelaajaa. Näistä 10 pelaajaa on naisia. Kontrolliryhmään jäi 13 henkeä. Nuorin osallistuja on 60 vuotta ja vanhin osallistuja on 77 vuotta. Osallistujien aiemmat kokemukset jalkapallosta ovat hyvin erilaiset. Osalla on pitkä tausta jalkapalloilusta, osa pelaa säännöllisesti ensimmäistä kertaa. Yksi osallistujista kertoi, että hän ja lapsenlapsi tulivat yhtä aikaa jalkapallokouluun ja nyt he voivat vertailla kokemuksiaan.

Kokemuksia 6-0!-hankkeen toiminnasta

Tätä kirjoitettaessa harjoittelua on takana puolet ajasta eli kuusi viikkoa. Jo nyt voidaan sanoa, että toiminta on ollut menestyksekkästä ja kaikin puolin onnistunutta. Toistaiseksi kukaan harjoitteluryhmässä olevista ei ole keskeyttänyt ja vakavilta loukkaantumisilta on vältytty.

Kuntojalkapalloilu eri ikäisille on mainio esimerkki toiminnasta, missä fysioterapiakin voisi olla jossain muodossa aktiivisesti vaikuttamassa.

Kunto on mitä luultavammin kasvanut kaikilla – osalla suorastaan silmissä. Sosiaalisesta kanssakäymisestä on tullut tärkeä osa tapahtumia. Osallistujista on muodostunut oma joukkueensa ”pukukoppijuttuineen”. Myös jalkapallollisia taitoja on tarttunut mukaan.

Suurin osa osallistujista ei ollut ottanut juoksuaskeleita vuosien, osa ei vuosikymmenien. Nyt sellaisia osallistujia ei enää ole. Aluksi lähes kaikilla osallistujilla esiintyikin viivästynyttä lihaskipua – olihan nyt herätetty henkiin lihaksia, joita ei tiedetty olevan enää olemassakaan. Muutama loukkaantuminen on tapahtunut. Ne ovat kaikki olleet lieviä lihasvähätyyppejä pohje- tai etu/takareisivairoja. Kaikki loukkaantumiset ovat käytännössä tapahtuneet tilanteissa, jossa osallistuja on kurkottanut nopeasti palloon nuoruuden innolla mutta liikkeeseen tottumattomalla kropalla. Peli on vienyttä mukanaan.

Ohjaamisessa on kiinnitetty huomiota kunnolliseen lämmittelyyn. Pienpelien välissä on pidetty aktiivisia taukoja, jotta kuormitus ei nouse liian suureksi. Askeleiden määrä harjoittelun aikana on ollut 2 000 – 4 500 välillä. Vaikka lähes kaikilla osallistujilla on harjoittelun jälkeen olleet posket punaisena ja paidat märkinä, niin koettu kuormitus on ollut 11-13 RPE-asteikolla – juuri niin kuin tutkimusten mukaan on esitetty. Osallistujien palaute toiminnasta on ollut hyvin positiivista.

6-0!-hankkeen etenemistä voi seurata hankkeen Twitter-tililtä @6_0football tai sivuilta www.6-0.eu. Odotuksissa on, että hanke saadaan vietyä kunnialla päätökseen. Toiveissa on, että tämän kaltainen toiminta yleistyisi Suomessa hankkeen myötä. Espoon kaupungin liikuntatoimi onkin jo perustanut hankkeen innoittamana muutamia palloiluryhmiä +68 seniorisporttitoimintaansa.

Fysioterapia tulevaisuuden terveyden edistämiseksi

Vaikka fysioterapian kova ydin onkin toimintakyvyn edistämiseksi erilaisin terapiamenetelmin, niin terveyden edistäminen tulee tulevaisuudessa olemaan suurella osalla fysioterapia-ammattia. Vaikka ihmisille on tarjolla valtavansti tietoa terveellisistä elämäntavoista ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä arkeen, niin maailma passivoituu teknologian edistymisen myötä. Siksi valistamisella ja asioiden kieltämisellä, ”rajoita ruutuaikaa”, on vain rajallinen mahdollisuus vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen.

Fysioterapian pitäisi mennä paremmin mukaan ihmisten arkeen ja päästä vaikuttamaan ihmisten valintoihin tätä kautta. Erilaiset uudet toimintatavat terveyden edistäjinä, kuten vaikkapa kaupunkipyörät, ovat enemmän tätä päivää. Kuntojalkapalloilu eri ikäisille on mainio esimerkki toiminnasta, missä fysioterapiaakin voisi olla jossain muodossa aktiivisesti vaikuttamassa. Jalkapallo on globaali laji, josta lähes kaikilla on jonkinlainen kokemus. Harrastamiseen riittää pallo ja tila. Lisäksi jalkapalloilu ei vaadi mitään erityistaitoja, kokemusta tai fyysistä kuntoa, jotta siihen pystyy omalla tasolla osallistumaan. Kun tähän lisää vankan tutkimusnäytön pelaamisen hyödyllisyydestä, niin tämä on oiva esimerkki vanhasta mutta uudeltaisesta näyttöön perustuvasta terveyden edistämisestä.

Tulevaisuuden terveyden hoito on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää toimintaa. Sairaudet ja vaivat on toki hoidettava, mutta fysioterapiassa riittää vielä miettimistä, miten terveyden edistäminen nostetaan suurempaan arvoon. Sitä pohtiessa voi käydä asiakkaidensa kanssa vaikkapa jalkapalloa potkimassa. ■

work traditionally takes place at a physiotherapy reception or a gym.

Football is the world's leading sport. The Finnish Football Association recently stated that the impact of football on health in Finland each year amounts to EUR 358 million. Recreational football is a low-threshold fun and social activity with great health benefits for people of all ages.

Laurea University of Applied Sciences is coordinating the 6-0! recreational football project, funded by Erasmus+ Sport, for players 60 years of age and older. A twelve-week period of training twice a week should lead to significant changes in health parameters. After seven weeks of training, participant adherence has been high.

Recreational football is an example of health promotion in the future. In order to promote change in health behaviour, physiotherapists should engage in the everyday life situations of people. ■

For more information
Mikko Julin
Senior lecturer
Laurea University of Applied Sciences
mikko.julin@laurea.fi

Lähteet

- (1) Dean E, Skinner M, Myezwa H et al.: Health Competency Standards in Physical Therapist Practice. *Phys Ther* 2019;99:9:1242-1254.
- (2) Dean E, de Andrade AD, O'Donoghue G et al.: The Second Physical Therapy Summit on Global Health: developing an action plan to promote health in daily practice and reduce the burden of non-communicable diseases. *Physiother Theory Pract* 2014;30:4:261-275.
- (3) Koponen J, Korhonen S, Lahtinen V ym.: Terveys 2050. Neljä skenaariota ihmislähtöisestä terveydestä ja valinnanvapaudesta. Demos. Helsinki 2015.
- (4) Palloliitto 2019. Jalkapalloon sijoitetun sosiaalisen pääoman tuotto. UEFA SROI –mallilla laskettu jalkapallon yhteiskunnallinen vaikuttavuus. Luettavissa https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/sroi_sivuille_28102019_pdf.pdf (Luettu 4.11.2019)
- (5) Krstrup P, Williams CA, Hansen PR et al.: The "Football is Medicine" platform – scientific evidence, large-scale implementation of evidence-based concepts and future perspectives. *Scan J Med Sci Sports* 2018;28(Suppl.1):3-7.
- (6) Krstrup P ja Krstrup BR: Football is medicine: it is time for patients to play! *Br J Sports Med* 2018;52:22:1412-1414.
- (7) Milanović Z, Pantelić S, Čović N et al.: Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *BJ Sports Med* 2019;53:15:926-939.
- (8) Krstrup P, Aagaard P, Nybo L et al.: Recreational football as a health promoting activity: a topical review. *Scand J Med Sci Sports* 2010;20(Suppl. 1):1-13.
- (9) Luo H, Newton RU, Ma'ayah F et al.: Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exerc Med* 2018;4:1:e000336. doi:10.1136/bmjsem-2017-000336.
- (10) Høstrup Andersen M, Ottesen L, Friis Thing L: The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scan J Pub Health* 2018:1-19.
- (11) Pedersen MT, Vorup J, Nistrup A et al.: Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scan J Med Sci Sports* 2017;27:8:852-864.

SUMMARY

From physiotherapy to recreational football

The physiotherapy profession is committed to health promotion. However, it is not well designated for the core competences of physiotherapy. Physiotherapy