



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

MEEA LEHTINEN & ROSALINDA VAINIO

# **Lisää tehokkaita treenipäiviä – Selvitys training room-konseptin soveltamisesta Porin Yleisurheilijoille**

FYSIOTERAPIAN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Tekijä(t) Lehtinen, Meea Vainio, Rosalinda	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä joulukuu 2020
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli  Suomi
Julkaisun nimi <b>Lisää tehokkaita treenipäiviä – Selvitys training room-konseptin soveltamisesta Porin Yleisurheilijoille</b>		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Tiivistelmä  <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnankehittämisestä, jossa luotiin ehdotuksia uudesta hoitopolusta Porin Yleisurheilijoiden urheilijoille. Työssä myös esiteltiin training room-konseptin, sekä fysioterapian mahdollisuuksia urheilijoiden hyvinvoinnin kannalta.</p> <p>Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osasta. Ensin kartoitimme urheilijoiden lähtötilannetta kyselytutkimuksella. Kyselyn tulosten, ja kyselystä nousseiden tarpeiden pohjalta teimme ehdotuksen uudesta Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porin Yleisurheilijoiden yhteistyössä syntyvästä training room-projektista, sekä siihen kuuluvasta uudesta matalankynnyksen hoitopolusta urheiluvamman sattuessa.</p> <p>Kyselyn pohjalta selvisi esimerkiksi, että suurimmalla osalla, (85,71%) Porin Yleisurheilijoiden urheilijoista on ilmennyt urheiluvammoja, tai urheilusta aiheutuneita kiputiloja. Lisäksi 38,89 vastanneista vamman saaneista oli vamma jäänyt vaivaamaan tai pitkittänyt.</p> <p>Kyselyn tulokset vahvistivat tarvetta yhtenäiselle, matalankynnyksen vammojen hoitopolulle, sekä training room-toiminnalle, jonka myötä voitaisiin ehkäistä vammojen pitkittymistä, antaa urheilijoille terveyteen liittyvää neuvontaa, sekä luoda kokonaisvaltaisesti terveempiä urheilijoita.</p> <p>Training room- konseptin soveltaminen, sekä matalan kynnyksen hoitopolku olisivat hyödyllisiä Porin Yleisurheilijoiden urheilijoille. Lisäksi julkisella puolella on pitkät jonnit fysioterapiaan pääsyn. Hoitopolun toteuttaminen ammattikorkeakoulussa on käytännössä kuitenkin hankalaa, sillä fysioterapian tarjoaminen on luvanvaraista toimintaa.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> Urheiluvammat Urheiluseurat Training room Fysioterapia		

Author(s) Lehtinen Meea Vainio Rosalinda	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 12/2020
	Number of pages 38	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Lisää tehokkaita treenipäiviä – Selvitys training room-konseptin soveltamisesta Porin Yleisurheilijoille</b>		
Degree program Physical therapy		
Abstract  This study was conducted as a development task. The purpose of this study was to conduct more effectual path to treatment of injuries for the young athletes of Porin Yleisurheilijat, and to introduce the possibilities of physical therapy and the training room concept in the wellbeing of athletes.  The study was conducted by first creating a survey to map out the needs and the things that needed development amongst the wellbeing of the athletes. Then based on the results of the survey, we made proposals on the contents of the training room project and the new care path.  The survey showed that most of the athletes (85,71 %) have at some point had sports injuries or pains caused by sports related injury. 38,89% of the athletes who had suffered from a sports related injury were suffering from prolonged injury or pain.  The results of the survey spoke for the need of more efficient care path and the need for training room project that would happen in co-operation between Satakunta university of applied sciences and Porin Yleisurheilijat. The training room project and the new care path plan would benefit the athletes by preventing prolonged injuries, giving athletes information on health and by making healthier athletes.  Applying the training room in practice and having a low threshold treatment path to physical therapy would be beneficial for the young athletes of the Porin Yleisurheilijat. In addition, there are long waiting times for physical therapy in the public healthcare. However, a license is needed to offer physiotherapy services.		
<u>Key words</u> Sports injuries, Athletic training room, Physiotherapy.		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 URHEILUVAMMAT LAPSILLA JA NUORILLA .....	6
3 FYSIOTERAPIAN MAHDOLLISUUDET URHEILUVAMMOJEN KUNTOUTUKSESSA.....	7
3.1 Terapeuttinen harjoittelu .....	7
3.2 Fysikaaliset hoidot .....	8
3.2.1 Kylmä- ja lämpöhoito .....	8
3.2.2 Elektroterapia .....	9
3.3 Ohjaus ja neuvonta.....	10
3.4 Psykofyysinen fysioterapia .....	10
4 TRAINING ROOM .....	11
4.1 Training room Suomessa .....	11
4.2 Training room maailmalla.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	13
6 MENETELMÄT JA TOTEUTUS .....	14
6.1 Toiminnankehitystehtävä .....	14
6.2 Kysely .....	16
6.2.1 Luotettavuuden arviointi .....	16
6.2.2 Analyysimenetelmät.....	17
6.3 Eettinen toiminta .....	18
6.4 Hoitopolun suunnittelu.....	18
7 LÄHTÖTILANTEEN KUVAUS .....	19
7.1 Vammat ja niiden hoito .....	19
7.2 Kuormittavuus ja kehon huolto.....	20
8 HOITOPOLUN TARVE JA SUUNNITTELU .....	22
8.1 Hoitopolun tarve.....	22
8.2 Fysioterapiatarjonta ja yleisurheilulisenssin vakuutus.....	23
8.3 Uusi hoitopolku fysioterapiaan .....	24
8.4 Yhteistyö palvelukeskus Soteekin kanssa .....	25
8.5 Vapaasti valittava kurssi .....	25
8.6 Harjoittelupaikka training roomissa.....	26
8.7 Training roomin sisältö .....	26
9 POHDINTA .....	27

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Satakunnan Ammattikorkeakoulun ja Porin Yleisurheilijoiden kanssa. Porin Yleisurheilijat ottivat meihin yhteyttä, sillä heillä ei aiemmin ole ollut yhtenäistä hoitosuunnitelmaa urheiluvamman sattuessa. Porin Yleisurheilijat kokevat tarpeen yhtenäistää vamman jälkeistä hoitopolkuaan, jotta urheilijoiden sairaspöissaolot olisivat mahdollisimman lyhyitä, ja jotta vammat tulisi hoidettua asiaan kuuluvalla tavalla. Porin Yleisurheilijat olivat kiinnostuneita ulkomailla yleistyneen training room-konseptin hyödyntämisestä urheiluvammojen kuntouttamisessa ja ehkäisyssä. Tavoitteena siis kokonaisuudessaan terveemmät urheilijat, jotka kestävät harjoittelun kuormitusta paremmin.

Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä training room-konsepti on hiljattain rantautunut Suomeen, ja tässä opinnäytetyössä selvitetään sen tarjoamia mahdollisuuksia sekä urheilijoille kuntoutuksen ja hyvinvoinnin keitaana, että opiskelijoille monipuolisena kuntoutuksen ja urheilufysioterapian oppimisympäristönä.

Kun nuori urheilija kääntyy julkisen terveydenhuollon puoleen tuki- ja liikuntaelinvaivan takia, ei hän pääse fysioterapeutin suoravastaanotolle, sillä ikäraja suoravastaanottoon Porin kaupungilla on 17 vuotta. Alle 17-vuotiaiden on siis ensin hakeuduttava lääkärin vastaanotolle, ja lääkäri voi antaa lähetteen fysioterapeutille. Fysioterapeutille pääsyyn on kuitenkin Porissa noin 1,5-2 kuukauden jonot. (Osastosihteeri T1, 2020, suullinen lähde)

Yleisurheilu on lajina monipuolinen. Se kattaa monia eri lajeja kuten heittolajeja, hypylajeja, lyhyen matkan sprinttejä, keskimatkan juoksua, pitkän matkan juoksua, aita- ja estejuoksua, kävelyä, moniotteluita, viestejä ja cross country juoksua. (World Athletics www-sivut, 2020)

## 2 URHEILUVAMMAT LAPSILLA JA NUORILLA

Urheiluvammat voidaan jakaa karkeasti kahteen pääluokkaan: 1) Akuutit tapaturmat ja 2) rasitusvammat. Akuuteissa tapaturmissa kudokset ja rakenteet vahingoittuvat äkillisesti. Rasitusvammoissa taas liiallinen, sekä liian yksipuolinen kuormitus aiheuttaa mikrotraumoja, jotka ajan myötä voivat muuttua varsinaisiksi vammoiksi. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009)

Lapsilla ja nuorilla esiintyy melko runsaasti urheiluun liittyviä vammoja. Suurin osa todetuista vammoista on kuitenkin lieviä; revähdyksiä, venähdyksiä, naarmuja sekä haavoja. Osasyynä siihen, miksi kasvuikäisten vammat ovat usein lieviä, on lasten pieni kehonpaino, jolloin tapaturmatilanteessa vammaenergia on pienempi. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009)

Erityispiirteitä lasten ja nuorten urheiluvammoihin tuo se, että lapsilla kudosten kestävyys on erilainen kuin aikuisilla. Lapsilla ja nuorilla luusto on pehmeämpää ja joustavampaa kuin aikuisilla, jolloin myös murtumia tulee helpommin. Toisaalta lapsien murtumat paranevat helpommin, muun muassa hyvän luustoverenkierron takia. Kasvuikäisessä olevien lasten ja nuorten kasvurusto on heikompaa, ja tämän takia alttiimpi vaurioitumiselle. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009)

Rasitusvammojen määrä on myös noussut kansainvälisen vertailun perusteella lapsilla ja nuorilla. Rasitusvammassa kudokseen syntyy pikkuisia mikrotraumoja, jotka muokkaavat kudosta hitaasti ja vähitellen, usein nuoret urheilijat jatkavat harjoittelua piittaamatta kivusta. Tämä voi kuitenkin johtaa vaikeisiin ja pitkittyneisiin tilanteisiin, minkä vuoksi kivun syyhyn olisi hyvä puuttua jo alkuvaiheessa. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009)

Yleisurheilussa voi tulla erilaisia vammoja vartaloon kokonaisuudessaan, mutta suurin osa vammoista yleisurheilussa kohdistuu alaraajoihin. Muut vammat kohdistuvat yläraajoihin ja alaselkään. Eniten yleisurheilussa tapahtuu akuutteja vammoja. (Hallaranta, 2012)

### 3 FYSIOTERAPIAN MAHDOLLISUUDET URHEILUVAMMOJEN KUNTOUTUKSESSA

Urheilijoiden kuntoutukseen, sekä urheiluvammojen ehkäisyyn, keskittyvää fysioterapian erityisalaa kutsutaan urheilufysioterapiaksi. Fysioterapeutti voi muun muassa toimia osana urheilijan harjoittelutiimiä vastaamalla urheilijan lihashuollosta, varmistamalla oikeat suoritustekniikat, ja huolehtimalla hyvästä kuormituksen ja levon suhteesta. Fysioterapeutti voi auttaa urheilijaa myös erilaisten manuaalisiin ja fysikaalisiin hoitomenetelmin, kuten urheiluteippaus, hieronta ja terveyteen liittyvä neuvonta ja ohjaus, sekä terapeutin harjoittelu. (Suomen urheilufysioterapeuttien www-sivut, 2020)

Kuntoutuksen tavoitteena fysioterapiassa ovat yksilön toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Kuntoutus on hyvin suunnitelmallista ja usein myös pitkäjänteistä toimintaa. Tärkeää jokaisessa kuntoutusprosessissa on yksilökeskeisyys, ja se, että kuntoutuja on itse aidosti mukana prosessissa. (Suomen fysioterapeutit, 2016)

Urheiluvammojen kuntoutusprosesseissa tyypillistä on se, että pelkästään vammasta terveyhtyminen ja toimintakyvyn palautuminen eivät riitä tekemään kuntoutusprosessista onnistunutta, vaan urheilijan on pystyttävä palaamaan sille fyysiselle suoritusasolle, jolla hän oli ennen vammautumistaan. (Tuominen 2012, 12)

#### 3.1 Terapeutin harjoittelu

Terapeutin harjoittelu on asiakkaan fyysisiin ominaisuuksiin, kiputiloihin ja kuntoutusmotivaatioon vaikuttavaa aktiivista ja toiminnallista harjoittelua. Terapeutin harjoittelulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi asiakkaan nivelten liikkuvuuteen, aerobiseen kestävyyskuntoon, motorisiin taitoihin, sekä kehonhallintaan. Fysioterapeutti voi ohjata terapeutin harjoitteita asiakkaalle yksilöllisesti tai ryhmäterapiana erilaisin visuaalisiin ja manuaalisiin keinoin. Harjoittelussa voidaan käyttää apuna erilaisia harjoitteluvälineitä, kuten esimerkiksi vastuskuminauhaa ja kuntosalilaitteita. (Arokoski, 2016)

Terapeuttisen harjoittelun keskeisiä tavoitteita ovat asiakkaan vammojen ennaltaehkäiseminen ja korjaaminen, mahdollisten toimintarajoitteiden lieventäminen, ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja ylläpitää ja parantaa asiakkaan sen hetkistä liikkumis- ja toimintakykyä. (Kauranen, 2017)

### 3.2 Fysikaaliset hoidot

Fysikaalisilla hoidoilla on pitkä historia. Varsinkin kylmähoitoja, lämpöhoitoja ja sähköhoitoja on käytetty jo vuosituhansien ajan erilaisten kiputilojen ja sairauksien hoidossa. Nykyisiin fysikaalisiin hoitomenetelmiin kuuluu useita erilaisia hoitomuotoja. Osa menetelmistä on otettu käyttöön vain empiiristen kokemusten perusteella. Hoitomuotojen todellista vaikuttavuutta ei ole joko tutkittu ollenkaan, tai on tutkittu puutteellisesti, jolloin tuloksellisuusnäyttö ei täytä 2000-luvun näyttöön perustuvan lääketieteen vaatimusta hoidon vaikuttavuudesta. (Alaranta ym, 2003)

#### 3.2.1 Kylmä- ja lämpöhoito

Kylmähoitoa käytetään yleisesti pehmytkudosvaurioiden hoidossa, leikkausten jälkitiloissa sekä myös erilaisten sairauksien hoidossa. Kylmähoito perustuu lämpötilan alenemiseen eri kudoksissa. Vaikutukset ovat fysiologisia ja biologisia ja kun kudoksen lämpötila laskee, vaikutukset johtavat yhdessä hermo-lihasjärjestelmän kautta lihasten rentoutumiseen. (Alaranta ym, 2003)

Akuuttivaiheen vamman hoidossa kylmä hidastaa paikallisesti kudosten metaboliaa, vähentää kudosvaurioita ja rajoittaa turvotuksen muodostumista. Kylmähoito toteutetaan yleensä kylmäpakkauksien avulla. Yhden käsittelykerran tulisi kestää 15-20min kerrallaan ja sen voi toistaa useaan kertaan päivässä. Kylmähoito lievittää kipua ja edistää vammasta toipumista, esimerkiksi nilkan nyrjähdysvamman jälkeen. Kylmä on tehokas, edullinen ja varsin turvallinen hoitomuoto. (Alaranta ym, 2003)

Lämpöhoidot jaotellaan kahteen kategoriaan, pintalämpöhoidot ja syvälämpöhoidot. Pintalämpöhoitoja ovat esimerkiksi lämpöpakkauksien käyttö, parafiini- ja savihoidot. Pintalämpöhoidot vaikuttavat nimensä mukaisesti pinnallisesti, vain noin 1-2 cm



syvyyteen. Syvälämpöhoitomuotoja ovat esimerkiksi ultraäänihoidot ja mikroaaltohoidot. Syvälämpöhoitojen avulla lämpöä voidaan viedä syvemmälle kudokseen ja saada siellä aikaan lämpövärähtelyjä. (Alaranta ym, 2003)

Lämpö vaikuttaa kudoksiin monin tavoin. Verenkierto vilkastuu, kudosten verenkierto lisääntyy ja lihasjännitys laukeaa. Jo varsin vähäisellä lämpötilan nousulla voidaan saada aineenvaihdunta vilkastumaan merkittävästi hoidettavalla alueella. (Alaranta ym, 2003)

Lämpöhoitoja annettaessa tulee huomioida, että lasten lämmönsietokyky on aikuisia heikompi myös pintalämpöhoidoissa. Toisin kuin kylmähoidoille, lämpöhoidoilla on useita kontraindikaatioita. Näitä ovat esimerkiksi hoidettavan alueen ihottuma, tulehdustilat, vaikea sydänsairaus, sydämen tahdistin tai muu metallinen implantti hoitoalueella, rytmihäiriöt, verenvuotosairaudet ja kasvaimet. (Alaranta, 2003)

### 3.2.2 Elektroterapia

Fysioterapiassa voidaan hyödyntää kehon ulkopuolelta johdettua sähkövirtaa monin eri tavoin. Sähkövirtaa voidaan käyttää kivun lievittämiseen, kudonsaurojen paranemisen edistämiseen ja lihassupistuksen aikaan saamiseksi. Sähkövirran käyttäminen on helposti selitettävissä, sillä ihmisen liikkumisessa keskeiset hermoston kivunvälityskyky, motoristen hermojen impulssinjohtokyky ja lihassolujen supistumiskyky perustuvat kaikki pieniin sähkövirtoihin. (Kauranen, 2017)

Ihmiskehoon voidaan johtaa sähkövirtaa kehon ulkopuolelta käyttäen pientä virtalähdettä ja siihen kytkettyjä olevia elektrodeja. Elektrodit asetetaan hoidettavan alueen iholle, jolloin sähkövirta pääsee tunkeutumaan ihon läpi syvemmälle elimistön kudoksiin. Sähkövirta, joka on johdettu kehon ulkopuolelta, saa aikaan kehossa biosähköisiä vaikutuksia (lihas- ja hermosolukalvojen aktiopotentiaalinen laukeaminen), lämpövaikutuksia (sähkövirta muuttuu lämpöenergiaksi, kun elimistö vastustaa sähkövirran kulua) ja biokemiallisia vaikutuksia (negatiivisesti ja positiivisesti varautuneet ionit liikkuvat sähkökentässä eri suuntiin). (Kauranen, 2017)

Sähköhoitoa annettaessa tulee huomioida kontraindikaatiot. Niitä ovat sydämen tahdistin, tuntopuutos hoidettavalla alueella, ihotulehdus, haava tai ihottuma hoidettavalla alueella, kasvain hoitoalueella, verisuonitukos hoidettavassa raajassa, sähköallergia tai fobia, raskaus ja jos on metallia kudoksissa. Huomioitavaa on myös että, hoitoa ei saa ikinä tehdä kaulan etupuolelle ja valgushermon kulkureitille. (Kauranen, 2017)

### 3.3 Ohjaus ja neuvonta

Fysioterapeutin osaamiseen kuuluu myös terveysneuvonta, sekä terveyttä edistävä ohjaaminen. Terveysneuvossa fysioterapeutti antaa tietoa itsenäisen kuntoutusotteen tärkeydestä. Fysioterapeutti neuvoo asiakkaan tarvittaessa toisen alan ammattilaisen vastaanotolle. Lisäksi fysioterapeutti antaa neuvontaa terveellisiin elämäntapoihin, kuten liikkumiseen, ravintoon ja lepoon. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki, 2006)

Fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmälle tai yhteisölle. Ohjaus ja neuvonta voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisin verbaalisin, manuaalisin ja digitaalisin keinoin. Potilaan ohjaamisen lisäksi, fysioterapeuttiseen ohjaamiseen ja neuvontaan kuuluu myös lähiomaisten, muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja sidosryhmien ohjaaminen. Lähimmäisten ja muiden ammattiryhmien ohjaaminen voi olla asiakkaan toimintakykyä tukevaa tai esimerkiksi työtä tukevaa ergonomista ohjaamista. Fysioterapeuttisessa ohjaamisessa asiakasta, ryhmiä ja yhteisöjä neuvotaan ja tuetaan suuntaamaan voimavaransa yhdessä asetettujen fysioterapeuttisten tavoitteiden saavuttamiseen. (Suomen fysioterapeuttien www-sivut, 2020)

### 3.4 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on kokonaisvaltainen, ihmisen voimavaroja vahvistava fysioterapeuttinen lähestymistapa. Lähtökohtana psykofyysisessä fysioterapiassa ovat ihmisen kehon, ympäristön, sekä mielen vuorovaikutus. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki, 2006)

Loukkaantuminen ja urheiluvamman saaminen vaikuttavat urheilijaan myös psyykkisesti, sillä urheilijan itseluottamus ja usko omaan pystyvyyteen voivat horjua vamman

sattuessa. Tämä voi johtaa urheilussa esimerkiksi alisuoriutumiseen siinä pelossa, että loukkaantuminen tapahtuu uudestaan. Urheilijaa on siis hoidettava kokonaisuutena, ja suhtauduttava psyykkiseen puoleen yhtä vakavasti, kuin fyysiseen. (Saari, 2014)

Psykososiaaliset tekijät ovat mukana jokaisen loukkaantumisen kulussa ja toipumisessa. Ihmisen henkisen hyvinvoinnin tilalla on merkittävä osuus oireen muodostuksessa. Hyvä itsetunto on edellytys henkiselle tasapainolle. Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, esimerkiksi erilaiset kehonhahmotus-, rentoutus- ja hengitysharjoitukset. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki, 2006)

## 4 TRAINING ROOM

Training room -konsepti on lähtöisin Pohjois-Amerikasta, jossa lähes jokaisen urheiluopiston yhteydessä on training room. Tutkimuksen mukaan training room ympäristöä käyttävät valmentajat ja urheilijat ovat sitä mieltä, että training room ympäristö vaikuttaa positiivisesti urheiluvamman kuntoutussuunnitelman noudattamiseen (Byerly, Worrel, Gahimer & Dohmolodt, 1994)

### 4.1 Training room Suomessa

Suomen ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa training room sijaitsee Jyväskylässä. Training room Jyväskylän tavoitteena on kehittää urheilijoiden ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja vammakuntoutusta, sekä kehittää harjoitukseen valmistavia ja harjoituksesta palauttavia menetelmiä ja toimintamalleja. Lisäksi tarkoituksena on rakentaa urheilijaterveydenhuollon moniammatillista osaamiskeskittymää Jyväskylän Hippokselle. (Jyväskylän Training Roomin www-sivut, 2020)

Training room -konseptin tarkoituksena on kehittää urheilijoiden ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa ja vammakuntoutusta. Lisäksi training roomissa kehitetään sekä harjoitukseen valmistavia, että harjoituksesta palauttavia metodeja ja toimintamalleja. (Jyväskylän Training Roomin www-sivut, 2020)

Urheilijat kulkevat harjoituksiin ja kilpailuihin training roomin kautta, jolloin valmistautuminen urheiluasuoritukseen saadaan maksimoitua ja tarvittavat tukitoimet tehtyä. Sama tapahtuu urheiluasuorituksen jälkeen, jolloin palautuminen saadaan tehokkaasti käyntiin heti suorituksen jälkeen. Training roomin kautta urheilijalla on suora yhteys urheilijaterveydenhuoltoon (lääkärit, fysioterapeutit, fysiologit). Loukkaantumisiin ja vammoihin kyetään reagoimaan nopeasti, hoitokontakti on heti saatavilla ja kuntoutusprosessi tehokasta ja yksilöllistä. (Jyväskylän Training Roomin www-sivut, 2020)

Lisäksi Suomeen on perustettu Rovaniemelle Comeback Center. Comeback Center on tehokuntoutuskonsepti, joka keskittyy kokonaisvaltaiseen ja yksilölliseen kuntoutukseen vammasta toipumiseen ja oman suorituskyvyn palauttamiseen. (Comeback Centerin www-sivut, 2020)

Comeback Centerissä moniammatillinen tiimi, joka koostuu lääketieteen, fysioterapian ja valmentautumisen ammattilaisista, rakentavat yhdessä vamman mukaisen yksilöllisen kokonaisvaltaisen kuntoutusohjelman. He toimivat moniammatillisenatiiminä ja ottavat huomioon eri osa-alueet vamman kuntouttamisessa ja uusien vammojen ennaltaehkäisemisessä. Comeback Centerissä on urheilullinen ja positiivinen ilmapiiiri, luonnonläheisessä Ounasvaaran ympäristössä Rovaniemellä. (Comeback Centerin www-sivut, 2020)

#### 4.2 Training room maailmalla

Pohjois-Amerikan yksi hienoimmista training roomeista sijaitsee Miamin yliopistossa. Miamin training roomin henkilöstön prioriteetti on mahdollistaa, että jokainen yliopistourheilija saavuttaa täyden potentiaalinsa turvallisesti ja tehokkaasti valitsemassaan urheilulajissa. Tämä sisältää mahdollisten urheiluvammojen ehkäisyn, hoidon ja kuntoutuksen, käyttäen viimeisimpiä tekniikoita ja välineitä. (Miami Redhawksin www-sivut, 2020)

Henkilöstön päätavoitteena on ennaltaehkäistä urheiluvamman tapahtuminen. Tähän sisältyy urheilijan tunteminen ja niiden asioiden määrittäminen, jotka voivat altistaa

juuri heidät urheiluvammoille ja tätä kautta tilanteen parantaminen. Tällainen prosessi saattaa sisältää mitä tahansa rutiiniteippauksista voimaharjoitteluun. (Miami Redhawksin www-sivut, 2020)

Kaikista varotoimista huolimatta, vammoja saattaa tapahtua ja kun niin tapahtuu, moniammatillisen hoitohenkilökunnan osaaminen tulee esiin. Riippumatta vamman vakavuudesta, henkilökunta on valmisteltu antamaan laadukkaita arvioita vammasta ja sen kuntoutuksesta. Vamman jälkeen urheilijoille tehdään henkilökohtaisesti räätälöity kuntoutusohjelma, jonka tavoitteena on saada urheilija samaan kuntoon, jossa hän oli ennen vamman sattumista mahdollisimman nopeasti. Tämän jälkeen hän on valmis palaamaan kilpailuihin. (Miami Redhawksin www-sivut, 2020)

Miamin training roomin urheilijoita hoidetaan mm. lihasstimulaattoreilla, ultraäänellä, porealtailla sekä muilla huipputason nykyaikaisilla laitteilla. Resurssit eivät lopu laitteisiin, vaan käytettävänä on myös 10 sertifioitua hoitohenkilökunnan jäsentä sekä 30 eri alojen opiskelijaa, jotka luovat yhdessä yhden Pohjois-Amerikan parhaimmista training roomeista. (Miami Redhawksin www-sivut, 2020)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella Porin Yleisurheilijoille vammojen hoito- ja kuntoutuspolkua, ja sitä kautta saada hoidettua ja tutkittua pienimmätkin vammat seurauksellisesti urheilijoilla, jotta ne eivät jää vaivaamaan tai uusiudu. Näin sairaspöytäolon pituus olisi mahdollisimman lyhyt ja urheilijat pysyisivät mahdollisimman terveinä, ja pysyisivät kiinni harjoittelurutiinissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda Porin Yleisurheilijoiden urheilijoille ehdotus uudesta yhtenäisestä hoitopolusta urheiluvamman sattuessa.

Porin Yleisurheilijoiden aiempaa käytäntöä urheiluvamman sattuessa selvittävän kyselyn tutkimuskysymykset ovat:

- Miten Porin Yleisurheilijoiden urheilijat ovat aikaisemmin toimineet urheiluvamman sattuessa?
- Mitkä tekijät ovat aikaisemmin vaikuttaneet Porin Yleisurheilijat urheilijoiden fysioterapian käyttöön?
- Millaista on tämänhetkinen toiminta urheiluvamman ehkäisyksi?

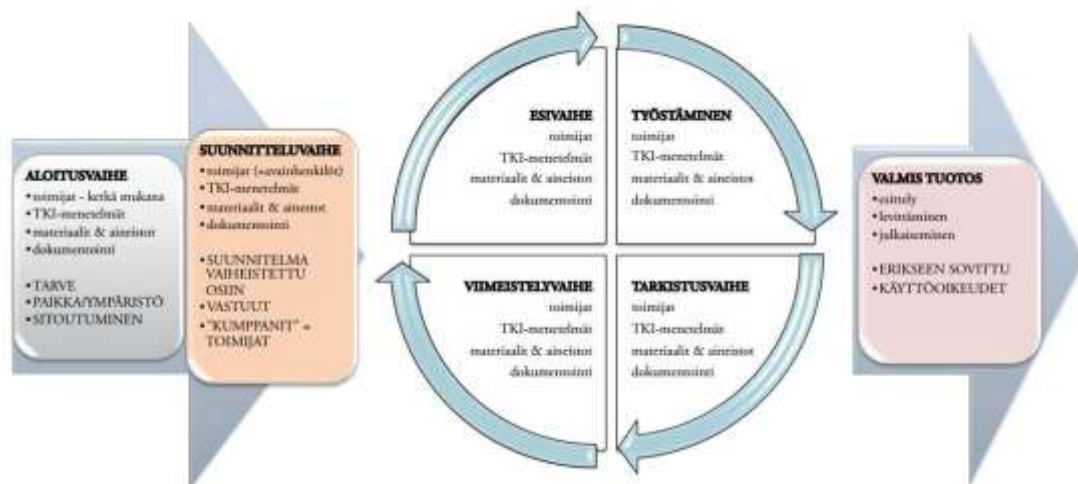
## 6 MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on toiminnankehittämistehtävä, jossa kartoitimme lähtötilanteen kyselyllä (liite 1), minkä jälkeen pyrimme kehittämään tilaajan, Porin Yleisurheilijoiden toimintaa suunnittelemalla heille uuden yhtenäisen hoitopolun, johon sisältyy training room toimintaa. Yhteistyö luodaan Porin Yleisurheilijoiden ja Satakunnan ammattikorkeakoulun välille.

### 6.1 Toiminnankehitystehtävä

Kehitystoiminta tarkoitetaan tutkimuksen tai käytännönkokemuksen kautta saadun tiedon hyödyntämistä nykyisen toiminnan ja toimintamenetelmien kehittämiseen. Tavoitteena on tehokkaampi toiminta. (Opetusministeriö, 2004)

Kehittämistoiminta koostuu seitsemästä vaiheesta (kuva 1.). Toiminta alkaa kehittämistarpeiden tunnistamisesta, jossa tilaajan tarpeet kuunnellaan ja otetaan huomioon. Tämän jälkeen aletaan ideoimaan ja tehdään suunnitelma, johon osallistuu opiskelija, tilaaja ja myös ohjaavaopettaja. Sitten suunnitelma toteutetaan ja saadaan aikaiseksi valmis tuotos. Valmis tuotos arvioidaan ohjaavan opettajan taholta ja kun arvio on valmis, ollaan päätösvaiheessa. Päätösvaiheessa tuotos esitetään tilaajalle ja julkaistaan sovitussa kanavissa. (Salonen, 2017, 52-53.)



Kuva 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli – esimerkkinä opinnäytetyö vaiheineen. (Salonen, 2013)

Opinnäytetyössämme konstruktivistisen mallin aloitusvaiheeseen kuului neuvottelu yhteistyöstä tilaajan, Porin Yleisurheilijoiden kanssa. Yhteistyön aloitus syntyi tilaajan kokemasta tarpeesta löytää keinoja pitää nuoret urheilijansa terveempänä.

Suunnitelma vaiheessa päätimme opinnäytetyön sisällöstä ja aikataulusta, ja kirjoitimme suunnitelman puhtaaksi. Valmis suunnitelma allekirjoitettiin. Esivaiheessa keräsimme materiaalia, lähteitä ja tietoa opinnäytetyötämme ensimmäistä vaihetta, kyselyä varten. Tämän jälkeen alkoi työstämisvaihe, jossa työstimme saatekirjettä (liite 2), ja kyselyä, jotka lähetimme vastaajille toukokuussa 2020. Kysely oli vastaajilla noin kahden viikon ajan.

Kun vastaukset saapuivat, ryhdyimme purkamaan kyselyä ja sen tuloksia. Kirjoitimme lisää teoriaa aiheistamme, sekä ryhdyimme pohtimaan vaihtoehtoja toimivaan training room hoitopolkuun. Työstämisvaiheen aikana olimme myös yhteydessä ohjaavaan opettajaan ja kysyimme vinkkejä etenemiseen.

Tarkistusvaiheessa tuotos syötettiin Urgund-ohjelmaan plagiointitarkastukseen. Luimme työn läpi useaan kertaan, jotta saimme tekstistä sujuvaa ja poistettua kirjoitusvirheitä. Viimeistelyvaiheessa korjasimme virheet. Työ lähetettiin myös opponentille.

Kun tuotos oli valmis, se esitettiin sovittuna ajankohtana. Tämän jälkeen tuotos julkaistiin Theseuksessa ja tilaaja sai sen käyttöönsä. Prosessi oli näin valmis.

## 6.2 Kysely

Kysely toteutettiin määrällisenä Survey tutkimuksena. Survey tutkimuksessa aineistoa kerätään standardoidusti. Tällä tarkoitetaan sitä, että jos halutaan selvittää esimerkiksi harrastusta, asiaa on kysyttävä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Tutkimusta laatiessa on tärkeää pohtia milloin kohdehenkilöt saavat vastata vapaasti ja milloin on järkevää käyttää strukturoidumpia keruun muotoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009)

Määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään. Kyselyn ideana on kysyä pieneltä ryhmältä tutkittavaan asiaan liittyviä kysymyksiä. Pieni ryhmä eli otos edustaa koko joukkoa eli perusjoukkoa. (Kananen, 2008)

Kysely liittyy kahteen opinnäytetyöhön. Huomiomme hoitopolkua luodessamme ja ideoidessamme kaikki kyselyssä olevat kysymykset. Erityisesti käsitelimme kyselyn “Urheiluvammat” sekä “Kuormitus ja lepo” osioita.

Tutkimus toteutettiin 11-16 vuotiaille Porin Yleisurheilijoiden urheilijoille. Tutkimusryhmän koko oli 26 henkilöä. Kohderyhmän ikähaarukka valittiin yhdessä tilaajan kanssa. Perusteluna tähän on se, että näissä ikäryhmissä vammoja alkaa ilmetä aiempaa enemmän.

### 6.2.1 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman totuudenmukaista ja luotettavaa tietoa. Luotettavuuden arvioinnissa käytetään käsitteinä validiteettia ja reliabiliteettia. Ne molemmat tarkoittavat luotettavuutta. (Kananen, 2008)

Reliabiliteetti tarkoittaa pysyvyyttä eli sitä että jos tutkimus tehtäisiin uudelleen, saataisiin samanlaiset tutkimustulokset kuin ensimmäisellä kerralla. Tutkimuksen reliabiliteetti voidaan varmistaa esimerkiksi uusintamittauksilla ja sisäisellä konsistenssilla eli sama asia mitattaisiin kahdella eri tavalla. Nämä mittauskeinot ovat käytännössä kalliita ja vaikeita toteuttaa fyysisesti. Verkkotutkimuksessa kustannukset ovat kuitenkin minimaaliset, mutta saman tutkimuksen toistaminen tutkittavilla ei ole



suositeltavaa. Vaikka samojen asioiden mittaus suoritettaisiin eri mittareita käyttäen, vastaajat voisivat hämmentyä, joten tämäkään ei ole suositeltavaa. (Kananen, 2014)

Tutkimuksemme toteutettiin verkkokyselynä ja kuten jo edellä mainittiin, sen toistamista ei suositella, vaikka reliabiliteettia pystyttäisiin arvioimaan sen kautta. Vastajien joukko eli otos on kuitenkin hyvin kohdennettu ja rajattu, niin voisi kuvitella, että vastaukset olisivat samanlaiset myös toisella kerralla, jos kysely toistettaisiin.

Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa sitä, että mitataan oikeaa asiaa, käytettävä mittari on oikea ja tarkka ja johtopäätökset on johdettu oikein saadusta aineistosta. Tuloksen tulee vastata käytäntöä eli ilmiö toimii niin kuin on väitetty. Validiteetti mittaa osuvuutta. Mittari on validi, jos se mittaa sitä, mitä pitikin mitata. Validiteetti varmistetaan käyttämällä oikeaa mittaria, mittaamalla oikeita asioita ja käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää. Validiteettia on vaikeampi arvioida kuin reliabiliteettia, sillä reliabiliteettia arvioidessa, jos mittaus toistettaisiin, saataisiin sama tulos, kun taas validiteettia arvioidessa, jos mittari on väärä, mittausta toistettaessa saadaan aina sama tulos, mutta tulos onkin kuitenkin väärä, jos mittarikin on väärä. (Kananen, 2014)

Kun miettii kyselymme validiteettia, niin saimme vastaukset niihin asioihin, joihin niitä lähdimme hakemaan. Pitää kuitenkin muistaa, että vastaajien joukosta, joku on saattanut jättää kertomatta joitakin tietoja, jotka olisivat olleet oleellisia, joko vahingossa tai tahallaan. Kysely kuitenkin pilotoitiin ennen oikealle otokselle lähettämistä, jotta varmistuimme, että kysymykset ymmärretään oikein ja sanamuodot ovat sopivat.

### 6.2.2 Analyysimenetelmät

Aineiston analysoinnissa aluksi tarkistimme vastaukset. Sen jälkeen muunsimme vastaukset numeraaliseksi taulukoksi käyttäen hyödyksi excel-sovellusta. Tämän jälkeen litteroimme aineiston opinnäytetyöhön. Puhtaaksikirjoittamisessa keskityimme meidän opinnäytetyötämme koskeviin kysymyksiin.

Kyselyn aineisto analysoitiin määrällisesti. Määrälliseen analyysiin sisältyy paljon erilaisia laskennallisia ja tilastollisia menetelmiä. Käytimme analysoinnissa esimerkiksi pystypylväsgraafeja, vaakapylväsgraafeja ja piirakkagraafeja. Ryhmittelimme vastaukset esimerkiksi vammojen saaneiden määrän mukaan, käytettyjen hoitokeinojen mukaan ja analysoimme myös, kuinka moni tekee kehonhuoltoa harjoittelun ulkopuolella omaehtoisesti ja sen vaikutusta. (Koppa Jyväskylän yliopiston www-sivut, 2020)

### 6.3 Eettinen toiminta

Opinnäytetyön suunnitelma lähetettiin eettisyyden ja tietosuojan vuoksi ennakoarviointiin, sillä vastaajat ovat alaikäisiä. Koska kyse on lapsista, tutkimukseen suostumusta täytyy saada huoltajalta. Huoltajille lähetettiin saatekirje, jossa hankittiin lupa (liite 2). Tutkimukseen osallistuminen tulee olla vapaaehtoista. Tutkimuksen tarkoituksesta annetaan tutkittaville, sekä heidän huoltajilleen kattavat tiedot saatekirjeen muodossa.

Tutkimus toteutettiin anonyymina, jotta yksityisyyden suoja säilyisi. Tutkimusmateriaalia säilytimme salasanan takana tietokoneella ja tuhosimme sen heti, kun emme sitä enää työhömmme tarvitse.

### 6.4 Hoitopolun suunnittelu

Training room-konseptia lähdettiin ideoimaan Porin Yleisurheilijoille lähetetyn kyselyn pohjalta. Kyselystä saimme selville millaiselle konseptille olisi mahdollisesti tarvetta. Selvitimme yhteistyö mahdollisuuksia Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porin Yleisurheilijoiden välille.

## 7 LÄHTÖTILANTEEN KUVAUS

Prosessin aloitusvaiheessa kartoitimme Porin Yleisurheilijoiden tarpeita hoitopolun suunnittelua varten. Valitsimme kyselyyn kysymyksiä, joiden avulla pystyimme selvittämään Porin Yleisurheilijoiden urheilijoiden aiempia toimintamalleja ja tottumuksia, miten on toimittu vamman sattuessa.

Lähetimme kyselyn 26 urheilijalle. Kyselymme vastausprosentti oli 80,7%. Kyselyyn vastasi yhteensä 21 Porin Yleisurheilijoiden 11-16 vuotiasta urheilijaa. Vastaaajista 8 ei ole vielä ollut kasvupyrähdystä, 7 kertoi, että kasvupyrähdys on ollut jo ja 6 kertoi kasvupyrähdyksen olevan tällä hetkellä meneillään.

### 7.1 Vammat ja niiden hoito

Kaikista vastaajista (n=21) 18 kertoi (kuva 2), että heillä on ollut urheiluvamma, joka on aiheutunut joko yleisurheilusta tai jostakin muusta urheiluharrastuksesta. Useimmiten vamma on ollut alaraajan nivelissä tai lihaksistossa, kuten esimerkiksi polvessa, nilkassa, takareidessä tai akillesjänteessä. Merkille pantavaa ja mielenkiintoista on myös se, että yksikään vastaajista ei ollut kärsinyt yläraajavammoista.

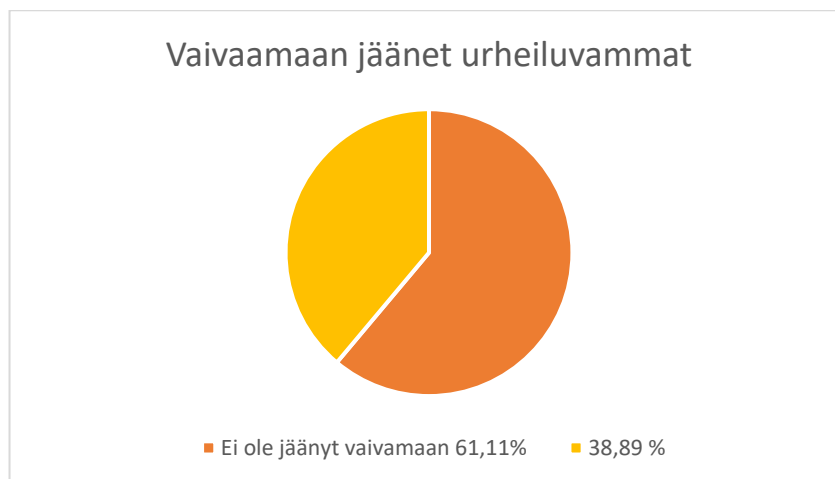


Kuva 2. Valtaosa vastaajista oli kokenut urheiluvamman.

Vamman saaneista 8 oli hakeutunut fysioterapeutin vastaanotolle kuntoutusta varten (kuva 3). Osa oli maininnut käyneensä myös lääkärissä (n=7) ja osa oli vain parannel- lut vammaa kotona lepäämällä, kylmähoidolla, venyttelemällä, hieronnoilla, vähentä- mällä rasitusta tai käymällä kalevalaisella jäsenkorjaajalla. Vamman saaneista 7 kertoi, että aiempi vamma vaivaa edelleen. Vamman saaneet ovat joutuneet olemaan poissa yleisurheilun tai muun urheiluharrastuksen yhteistoiminnasta 1 päivän – 7 kuukauden väliltä, vamman vakavuudesta riippuen. Vamman saaneista 38,89% vamma oli jäänyt vaivaamaan (kuva 4).



Kuva 3. Vamman/Kiputilan saaneista Porin Yleisurheilijoiden urheilijoista 44,44% oli hakeutunut fysioterapeutin vastaanotolle urheiluvamman sattuessa.

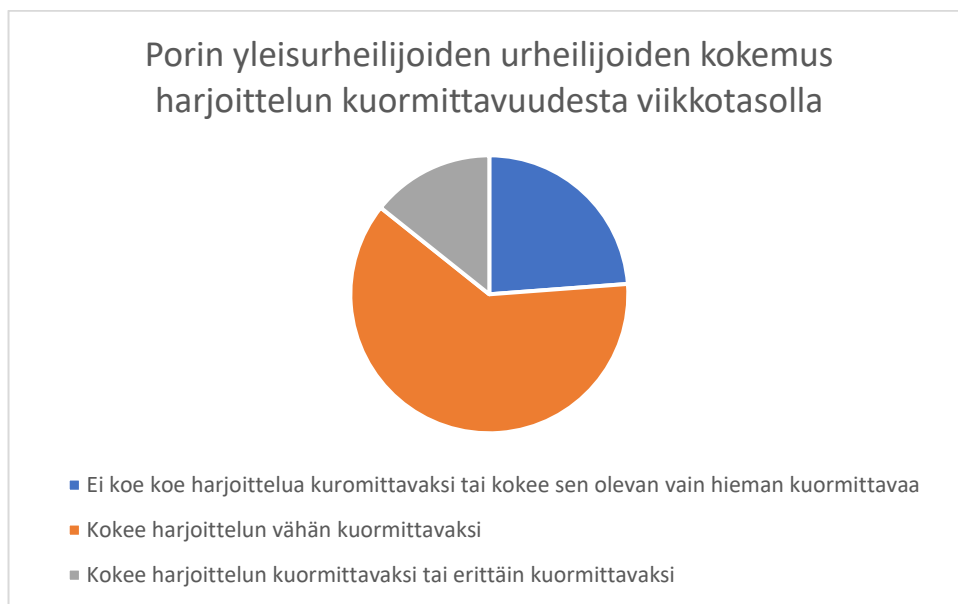


Kuva 4. Urheiluvamman saaneista Porin Yleisurheilijoista 38,89% vamma oli jäänyt vaivaamaan jollain tavalla.

## 7.2 Kuormittavuus ja kehon huolto

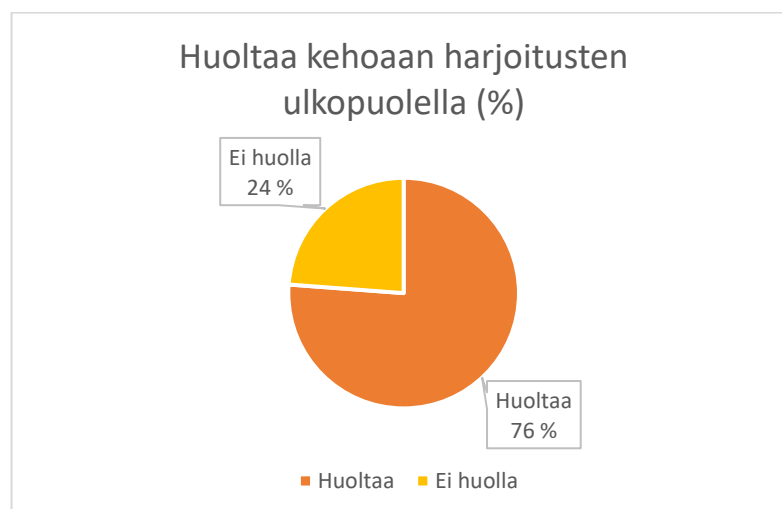
Kaikista vastanneista urheilijoista 61,90% määrittelee harjoittelun olevan viikkota- salla vähän kuormittavaa (kuva 5). Vastaajista 23,81% ei koe harjoittelua lainkaan

kuormittavaksi, tai kokee harjoittelun vain hieman kuormittavaksi. Urheilijoista 14,29% kokee harjoittelun kuormittavana tai erittäin kuormittavana.

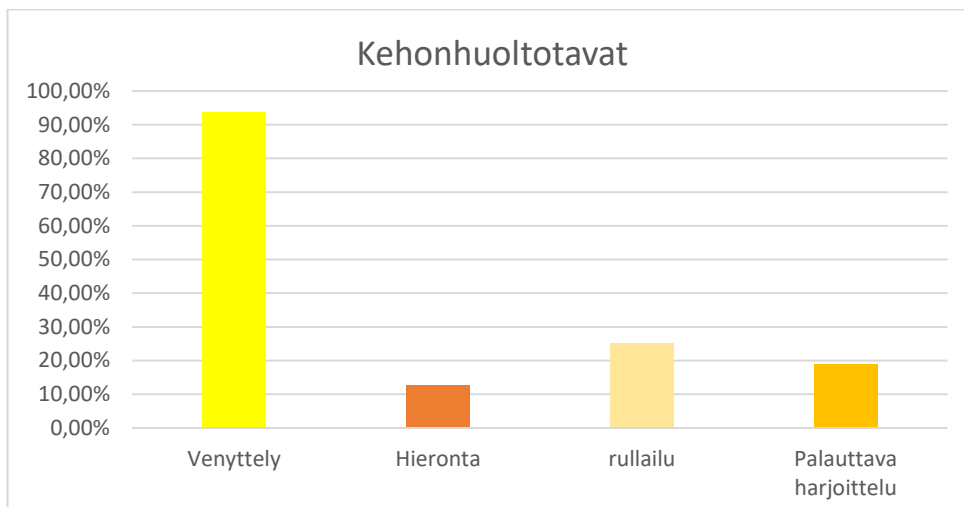


Kuva 5. Yli puolet Porin Yleisurheilijoiden urheilijoista kokee harjoittelun viikkotasolla vähän kuormittavaksi.

Kaikista vastaajasta (n=21) 16 kertoi huoltavansa kehoa säännöllisesti ja 5 kertoi, ettei huolla kehoa säännöllisesti (kuva 6). Ylivoimaisesti yleisin kehonhuoltotapa oli venyttely. Kehoa huoltavista vastaajista 93,75% venytteli säännöllisesti, joko joka päivä, tai muutamia kertoja viikossa. Hieronnassa kertoi käyvänsä 12,5%, putkirullalla tai pallolla kertoi rullailevansa 25% ja palauttavaa harjoittelua kertoi tekevänsä 18,75% vastaajista (kuva 7). Muiksi kehonhuoltotavoiksi mainittiin mm. keskivartaloharjoitteet ja kylmä-kuumahoidot.



Kuva 6. Valtaosa Porin Yleisurheilijoiden urheilijoista huoltaa kehoaan harjoitusten ulkopuolella.



Kuva 7. Niistä Porin Yleisurheilijoiden urheilijat huoltavat kehoaan harjoitusten ulkopuolella pääosin venyttelemällä.

## 8 HOITOPOLUN TARVE JA SUUNNITTELU

### 8.1 Hoitopolun tarve

Porin Yleisurheilijoiden urheilijat ovat aiemmin hoitaneet vammojaan jokainen omalla tavallaan. Tapoja on ollut monia, mutta seuralla ei ole ollut yhtenäistä tapaa, miten toimia vamman sattuessa. Suurella osalla (85,71 %) vastanneista on kuitenkin ollut vammoja ja kiputiloja. Vamman saaneista 38,81 % vamma tai kiputila vaivaa edelleen. Tämän vuoksi yhtenäinen ja tehokas hoitopolku olisi tarpeen.

Tutkimuksessa saamiemme tietojen mukaan urheilijat huoltavat kehoaan ja tätä kautta ennaltaehkäisevät vammoja ja kiputiloja melko passiivisin keinoin, kuten venyttelemällä ja hieronnan avulla. Training room voisi tarjota urheilijoille uusia aktiivisempia tapoja kehonhuoltoon ja vammojen ennaltaehkäisyyn.

Emme saaneet kyselytutkimuksemme vastausta siihen, että mitkä tekijät ovat aikaisemmin vaikuttaneet fysioterapian käyttöön Porin Yleisurheilijoiden urheilijoilla.

Vamman saaneista urheilijoista kuitenkin 44,44% oli jossain kohtaa hakeutunut fysioterapiaan. Kyselyn perusteella fysioterapeutilla käymisellä ei ollut vaikutusta siihen, jäikö loukkaantuminen vaivaamaan, vaiko ei. Tätä tulosta ei voida silti yleistää, sillä myös vamman vakavuusaste voi vaikuttaa tulokseen.

Kyselyn tulosten perusteella matalan kynnyksen fysioterapialle olisi suuri tarve, sillä loukkaantumisia ja kiputiloja on ollut niin paljon. Seuran urheilijoilla ei myöskään ole yhtenäistä toimintamallia vamman sattuessa, joten yhtenäinen kuntoutuspolku olisi tarpeellinen, sillä osa urheilijoista oli vamman sattuessa vain jäänyt sivuun toiminnasta.

## 8.2 Fysioterapiatarjonta ja yleisurheilulisenssin vakuutus

Porin perusturvan kuntoutus ja terapiapalveluihin on noin 1,5-2 kuukauden jonot (Osastosihteeri T1, 2020) ja tämä on liian pitkä aika urheilijalle odottaa hoitoon pääsyä. Kaupunki tarjoaa myös suoravastaanottoa, johon pääsisi nopeammin, mutta ikäraja on 17-vuotta, eli tutkimusryhmämme ei pysty sitä hyödyntämään. Fysioterapeutin suoravastaanottotoiminta on viime aikoina yleistynyt kovaa vauhtia. Tutkimuksen mukaan suoravastaanottopalvelua käyttäneet asiakkaat ovat olleet varsin tyytyväisiä, ja ovat päässeet hoitoon nopeammin. Huomattavaa on myös, että suoravastaanottotoiminnan ei olla todettu heikentäneen potilasturvallisuutta tai vaikuttaneen hoidon jatkuvuuteen millään tavalla. (Karppinen, Kangas, Paukkunen, Partanen & Remes. 2020)

Yksi mahdollisuus fysioterapialle on myös yksityinen sektori. Yksityiset yritykset tarjoavat fysioterapia palveluita ja ammatinharjoittajasta riippuen, hoitoon saattaa päästä hyvinkin nopeasti. Yksityisellä puolella on otettava huomioon, että palvelu voi maksaa tunnilta jopa ~80€. (Terveystalon www-sivut, 2020)

Yleisurheilijan lisenssi joka sisältää sporttiturvan, kattaa äkillisen tapaturman kuten akillisjänteen repeämän tai nilkan sijoiltaan menon. Vakuutus korvaa esimerkiksi lääkärin tai terveydenhuoltoalan ammattilaisen vastaanoton, hoidon ja leikkauksen, lääkkeet ja mahdolliset apuvälineet. Oma vastuu on 100€/vamman ja korvauskatto

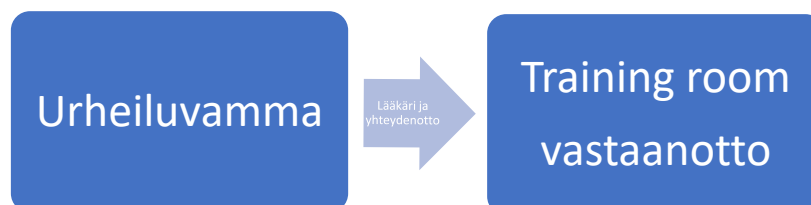
15 000€. Fysioterapian korvattavuus on todella rajattua. Vamman on oltava murtuma, kipsaushoitoa tai leikkaushoitoa vaativa vamma, jotta fysioterapia korvataan. Lisäksi polven ja olkapään vammojen fysioterapia korvataan, jos leikkauksen sijasta valitaan konservatiivinen eli säästävä ja rajoitetuilla menetelmillä tehtävä hoito. Fysioterapiaa kuitenkin korvataan vain max. 10 kertaa per äkillinen vamma. (Yleisurheilun www-sivut, 2020)

### 8.3 Uusi hoitopolku fysioterapiaan

Pääajatuksena training roomille olisi Porin Yleisurheilijoiden 11-16 vuotiaiden vammojen kuntoutus ja ehkäisy sekä muu hyvinvointipalvelu. Yhtenäinen hoitopolku selkeyttäisi toimintaa vamman sattuessa.

Opinnäytetyössämme kehitimme erilaisia mahdollisuuksia Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porin Yleisurheilijoiden väliselle yhteistyölle. Tarkoitus on, että nuoret urheilijat pääsisivät nopeammin ja tätä kautta matalammalla kynnyksellä fysioterapiaopiskelijan vastaanotolle (kuva 8).

Vamman sattuessa urheilija voi tarpeen mukaan hakeutua lääkärin vastaanotolle, joko julkiselle tai yksityiselle puolelle ja saada diagnoosin. Tämän jälkeen otettaisiin yhteyttä training roomiin ja päästäisiin kuntoutukseen mahdollisimman nopealla aikataululla. Training roomiin voisi hakeutua myös pienistä kiputiloista, jotka eivät välttämättä tarvitse lääkärikäyntiä. Kivut saataisiin kuriin ja vamma ei pääsisi kehittymään pahemmaksi.



Kuva 8. Ehdotus hoitopolusta.



#### 8.4 Yhteistyö palvelukeskus Soteekin kanssa

Training room voisi toteutua yhteistyönä Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Porin Yleisurheilijoiden välillä esimerkiksi yhteistyönä palvelukeskus Soteekin kanssa.

Sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus Soteekki tuottaa hyvinvointipalveluita, jotka opiskelijat tuottavat opettajien ohjauksessa. Se on moderni oppimisympäristö, jossa on työharjoittelussa eri alojen opiskelijoita, jotka tekevät moniammatillista yhteistyötä. Soteekin tärkein asiakasryhmä ovat ikääntyneet, joten nuoriin kohdistuva hyvinvointipalvelu voisi olla opiskelijoiden monipuolisen oppimisen kannalta hyvä asia. Soteekin training roomissa voitaisiin hyödyntää moniammatillista yhteistyötä ja käyttää tarvittaessa myös sairaanhoitajien ammattiosaamista. (Samkin www-sivut, 2020)

Soteekki tai ammattikorkeakoulu itsessään ei saa tuottaa fysioterapiapalveluita, koska se on luvan varaista toimintaa. (Laki yksityisestä terveydenhuollosta 928/2009, 4 §) Lupa vaatisi osakeyhtiön taakse. Ammattikorkeakoulu on osakeyhtiö ja siihen pätee osakeyhtiötä koskevat säädökset, mutta ammattikorkeakouluosakeyhtiön tarkoituksena ei saa olla voiton tavoittelu, joten toiminnan tulisi olla maksutonta. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014, 5 §) Satakunnan ammattikorkeakoululla ei tällä hetkellä ole fysioterapia lupaa.

#### 8.5 Vapaasti valittava kurssi

Yksi vaihtoehto toiminnalle olisi esimerkiksi vapaasti valittava kurssi (nonstop ilmoittautuminen kurssille), jossa opiskelijat voisivat pitää fysioterapiaklinikkaa ja tätä kautta saada opintopisteitä ja harjoitella tuki- ja liikuntaelinten fysioterapiaa asiakkaanaan nuoret urheilijat. Opintojakson opettaja tai opettajat olisivat vastuussa ohjauksesta, ja opiskelijat saisivat hyväksyttää suunnittelemansa fysioterapiaan heillä ennen sen toteutusta.

Satakunnan ammattikorkeakoulussa fysioterapian opetussuunnitelma sisältää vähintään 10 opintopistettä vapaasti valittavia kursseja. (Samkstudyguiden www-sivut, 2020) Tällainen kurssi olisi mielenkiintoinen ja hyödyllinen kurssi suoritettavaksi.

Koululla tarvitaan myös joillakin käytännön kursseilla harjoitusasiakkaita. Nämä kaksi asiaa voitaisiin kytkeä toisiinsa ja Porin Yleisurheilijoiden urheilijat voisivat toimia näinä asiakkaita. Aikataulujen yhteensopivuus saattaa olla ongelmana, jos kurssin ajankohtana ei satu olemaan yhtään vammoja.

#### 8.6 Harjoittelupaikka training roomissa

Satakunnan alueen harjoittelupaikoista on pulaa jatkuvasti ja yksi mahdollisuus training room-toiminnalle voisi olla, että opiskelijat voisivat suorittaa fysioterapiaharjoittelun training roomissa. Harjoittelu voisi sisältää matalankynnyksen hoitopolkuun liittyvän klinikan pitämisen lisäksi oheisharjoitusten ohjaamista urheilijoille. Oheisharjoitukset voisivat keskittyä vammojen ennaltaehkäisevään toimintaan, sekä esimerkiksi luentojen pitämistä ja urheilijoiden kuntotestaamista. Tilaaja oli myös kiinnostunut psykofyysisestä fysioterapiasta urheilussa, joten harjoittelussa voisi myös tehdä psykofyysisiä harjoituksia.

#### 8.7 Training roomin sisältö

Satakunnan ammattikorkeakoululla on todella hyvät tilat ja välineistö training roomin toteuttamiseksi. Tämä mahdollistaisi monia eri vaihtoehtoja training roomin sisällölle. Se myös sijaitsee hyvällä paikalla Porin keskustan kupeessa, hyvien kulkuyhteyksien päässä, matkakeskuksen ja rautatieaseman vieressä (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut, 2020). Kampus on siis hyvin saavutettavissa urheilijoille. Koululta löytyisi välineistöä toteuttaa ultraääni ja sähköhoitoja. Näitä hoitoja voisi antaa kipukurssin yhteydessä. Opiskeluissa näitä harjoitellaan melko rajoitetusti, joten tästä hyötyisivät myös opiskelijat, jotka saisivat arvokasta lisäharjoittelua fysikaalisten hoitojen antamiseen.

Training roomissa voitaisiin toteuttaa jo ennalta ehkäisevää harjoittelua ns. terapeutista harjoittelua tai oheisharjoittelua, joka tukee yleisurheilua, fysioterapia opiskelijoiden ohjaamana. Koululla on useita tiloja, joissa on mahdollista toteuttaa erilaisia harjoitteita. Harjoituksia voisi tehdä kuntosalilla, suuressa Agora-salissa tai

yksittäisissä luokissa. Osassa luokista on suuria peilejä seinillä, joita voisi hyödyntää harjoitteissa, niin että asiakas näkee itse peilin kautta, miten harjoite sujuu.

Opiskelijat voisivat suunnitella ja ohjata erilaisia rentoutumisharjoituksia psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta. Ohjatut kehonhuoltotunnit olisivat myös hyvä lisä training roomiin. Nämä tunnit voisivat pitää sisällään muutakin kuin pelkkää venytelyä ja urheilijat oppisivat vaihtoehtoisia palauttavia harjoitteita, joita voisivat hyödyntää myöhemmin urheilu-urallaan omatoimisesti.

Koululta löytyy myös testausvälineistöä, kuten polkupyöraergometritestiin tarvittava välineistö. Erilaisia testausmahdollisuuksia on loputtomiin ja tilaaja voisi halutessaan testauttaa urheilijoita training roomissa. Tällaisia testejä voisivat olla esimerkiksi erilaiset tasapainotestit, liikkuvuusmittaukset ja polkupyöraergometritesti, joka mittaa arvion maksimaalisesta hapenottokyvystä.

Konseptiin voitaisiin sisällyttää myös erilaisia hyvinvointipalveluita kuten luentoja esimerkiksi unesta ja levosta, ravinnosta sekä palautumisesta. Tilaaja voisi tarpeen mukaan toivoa heidän eri ikäisille urheilijoille ajankohtaisia aiheita ikään ja kehitykseen nähden.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uudenlaisia mahdollisuuksia Porin Yleisurheilijoiden nuorille urheilijoille vamman sattuessa. Kartoitimme myös lähtötilannetta, miten vammoja on aiemmin hoidettu, kuinka paljon niitä on ilmennyt ja huomioita kehonhuollosta ja rasituksesta.

Tarkoituksena oli myös esitellä training room konseptia. Aiheesta ei löydy vielä paljoa tietoa ja tutkimuksia, sillä aihe on melko uusi Suomessa. Konsepti olisi kuitenkin todella hyödyllinen korkeakouluissa oppimisympäristönä sekä hyödyllinen myös urheiluseuroille. Toisaalta training roomin perustaminen vaatisi aikaa ja resursseja, mutta

olisi hyödyllistä, että opiskelijat saisivat tärkeitä kokemuksia urheilufysioterapiasta ja oikeiden asiakkaiden kohtaamisesta.

Amerikan mallissa training room on jo todella kehittynyt ja järjestäytynyt konsepti. Yliopistoilla on omat urheiluorganisaationsa ja niihin panostetaan rahallisesti paljon. Heillä on mahdollisuus lääkäreihin ja muihin ammattilaisiin saman katon alla. (Miami Redhawksin www-sivut, 2020) Vaikka heti ei olisi mahdollisuutta samankaltaiseen toimintaan, niin Amerikan mallista voisi ammentaa paljon hyviä ideoita myös Suomeen.

Toiminnankehittämistyössämme tulimme johtopäätökseen, että uusi vammojenhoitopolku olisi hyvä ja tarpeellinen, sillä tutkimusryhmästä suurimmalla osalla oli ilmennyt vammoja ja kiputiloja. Lisäksi fysioterapeutille on pitkät jonot julkisella puolella. Hoitopolun toteuttaminen ammattikorkeakoulussa on käytännössä kuitenkin hankalaa, sillä terveyspalvelujen tarjoaminen on luvanvaraista toimintaa. (Laki yksityisestä terveydenhuollosta 928/2009, 4 §). Ammattikorkeakoulu ei saa myöskään taloudellisesti hyötyä tällaisesta toiminnasta. Sen sijaan Training room-konseptin järjestämiselle on monia eri vaihtoehtoja, kuten erilaiset hyvinvointi palvelut ja ennaltaehkäisevä toiminta.

Nopea hoitopolku olisi merkityksellinen urheilijoille, sillä sen avulla voitaisiin välttyä rasitusvammoilta, sillä ne voivat johtaa vaikeisiin ja pitkittyneisiin tilanteisiin. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski, 2009) Nopea hoitopolku voisi mahdollisesti vähentää sairaspöissaoloja treeneistä ja lisätä tehokkaita harjoituspäiviä.

Kehittämämme hoitopolku- ja training room-konsepti olisi hyvä, sillä yhtenäinen toimintaperiaate vammojen kuntoutuksessa urheiluseurassa helpottaisi nuorten urheilijoiden ja heidän omaistensa toimintaa vamman sattuessa. Hyvä asia kehittämässämme mallissa on myös se, että vamman sattuessa hoitoon pääsisi nopeasti ja tarjolla olisi myös ennaltaehkäisevää toimintaa. Huonona puolena on toiminnan toteuttamisen hankaluus. Satakunnan ammattikorkeakoulu tarvitsisi luvan fysioterapian harjoittamiseen. Toiminnan aloittaminen vaatisi myös paljon resursseja ja työtunteja.

Hyvä jatkotutkimusaihe olisi tutkia vammautuneiden urheilijoiden vapaa-ajan aktiivisuutta ja muita harrastuksia, ja sitä onko näillä asioilla yhteys toisiinsa. Training room-konsepti voitaisiin myös pilotoida ja sitä kautta saada lisää infoa toiminnan kannattavuudesta ja kehittämisestä.

## LÄHTEET

Alaranta, H., Ahoniemi, E. 2003. Fysiatria. Helsinki: Duodecim.

Ammattikorkeakoululaki 2014. L 14.11.2014/932 muutoksineen.

Arokoski, J. 2016. Mitä on terapeuttinen harjoittelu? Powerpoint esitys. Terveyskirjasto- Duodecim. Käypähoidon www-sivut. [https://www.kaypahoito.fi/wp-content/uploads/sites/15/2019/03/terap\\_harj\\_2016.pdf](https://www.kaypahoito.fi/wp-content/uploads/sites/15/2019/03/terap_harj_2016.pdf)

Byerly, N., Worrel T., Gahmier J., Dohmholdt, E. 1994 Rehabilitation Compliance in an Athletic Training. Journal of Athletic training

Comeback Centerin www-sivut. Viitattu 04.05.2020.

<https://comebackcenter.fi/fi/>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.

Hallaranta A. 2012. Yleisurheilu harrastuksena. Suomen aikuisurheiluliitto ry.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Osastosihteeri T1. 2020. Porin Perusturva, kuntoutus ja terapiapalvelut. Puhelu 26.11.2020

Kananen, J. 2008. Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas”. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Karppinen, J., Kangas, H., Partanen, K., Paukkunen M. & Remes J. 2020. *Fysioterapeutin suoravastaanotto tuki- ja liikuntaelin potilaiden hoidossa. Työnjako ja kokemuksia*. Lääkärilehti.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapian käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kokko S. & Martin M. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia.

Koppa Jyväskylän Yliopiston www-sivut. Viitattu 19.10.2020.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Laki yksityisestä terveydenhuollosta. 1990. L 20.11.2009. Muutoksineen

Miami RedHawksin www-sivut. Viitattu 21.07.2020.

<https://miamiredhawks.com/sports/2018/6/7/facilities-mioh-training-rooms-html.aspx>

Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 19.10.2020. [https://www.pori.fi/uutinen/2018-04-30\\_apua-tuki-ja-liikuntaelinoireisiin-fysioterapian-suoravastaanotolta](https://www.pori.fi/uutinen/2018-04-30_apua-tuki-ja-liikuntaelinoireisiin-fysioterapian-suoravastaanotolta)

Saari S. 2014. Epäonnistumisesta selviäminen urheilussa. Seminaari.

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print Oy. Viitattu 15.4.2020

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen K. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Viitattu 04.05.2020.

Samkstudyguiden www-sivut. Viitattu 04.12.2020.

<https://samkstudyguide.solenovo.fi/curricula/degreeprogrammes/groups/plan?groupId=51009&planId=29428>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 19.10.2020.

<https://www.samk.fi/tyoelama-ja-tutkimus/loyda-tekija/hyvinvointipalvelut-soteekki/>

Suomen fysioterapeutit. 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen.

<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen urheilufysioterapeuttien www-sivut. Viitattu 21.07.2020.

<https://suft.fi/>

Talvitie, U., Karppi S., Mansikkamäki T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveystalon www-sivut. Viitattu 04.12.2020

<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Hinnasto/>

Training room Jyväskylän www-sivut. Viitattu 04.05.2020.

<https://www.trainingroomjyvaskyla.fi/>

Tuominen, E.2012. Ammattilaisurheilijoiden kokemuksia vammautumisen jälkeisestä kuntoutumisprosessista. Pro gradu tutkielma. Lapin yliopisto: Kuntoutustiede.

Tutkimus ja kehitystyö suomalaisissa ammattikorkeakouluissa. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:7.

World athletics www-sivut. Viitattu 04.05.2020.

<https://www.worldathletics.org/our-sport>

Yleisurheilun www-sivut. Viitattu 04.12.2020.



[https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/10/Sporttiturva\\_tuoteopas\\_1981-2007-syntyneet.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/wp-content/uploads/2020/10/Sporttiturva_tuoteopas_1981-2007-syntyneet.pdf)

## Kysely Porin Yleisurhelu ry:lle

Lue kysymykset huolellisesti. Vastaa kysymyksiin mahdollisimman tarkasti ja todenmukaisesti.  
Jos koronatilanne on vaikuttanut harjoittelumäärään, vastaa tilannetta edeltävän ajan mukaisesti.

## Perustiedot

Syntymävuosi *	--Valitse tästä--
Sukupuoli *	<input type="checkbox"/> Mies <input type="checkbox"/> Nainen <input type="checkbox"/> Muu
Pituus (cm)	<input type="text"/>
Paino (kg)	<input type="text"/>
Onko sinulla ollut jo kasvupyrähdys? *	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Meneillään
Onko sinulla jokin pöyryvä sairaus tai vaiva? *	<input checked="" type="radio"/> Ei <input type="radio"/> Kyllä Mikä? <input type="text"/>

## Urheilutausta

Kuinka pitkään olet harrastanut yleisurheilua? \*

- alle 2 vuotta
- 2-4 vuotta
- 4-6 vuotta
- 6-8 vuotta
- 8-10 vuotta
- yli 10 vuotta

Kuinka monta KERTAA viikossa harrastat yleisurheilua? (ohje) \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Kuinka monta TUNTIA viikossa harjoittelet yleisurheilua? \*

- alle 2 tuntia
- 2-4 tuntia
- 4-6 tuntia
- 6-8 tuntia
- 8-10 tuntia
- yli 10 tuntia

Onko sinulla muita harrastuksia?

- Ei
- Kyllä

Mitä ja kuinka kauan olet harrastanut kyseistä lajia?

Kuinka monta KERTAA viikossa harrastat muuta kuin yleisurheilua? (ohje)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Kuinka monta TUNTIA viikossa harrastat jotakin muuta kuin yleisurheilua? (ohje)

- 1-2 tuntia
- 2 - 4 tuntia
- 4 - 6 tuntia
- yli 6 tuntia

(ohje)

Onko harjoitusmäärässäsi tapahtunut muutoksia viime aikoina?

- Ei
- Kyllä

Millaisia?

## Urheiluvammat

Onko sinulla ollut loukkaantumisia, vammoja tai kiputiloja? \*

- Ei  
 Kyllä

JOS vastasit "Kyllä": Missä kehonosassa sinulla on ollut urheiluvammoja ja missä lässä ne ovat ilmenneet? Kirjoita myös, tuliko vamma yleisurheilussa tai jossain muussa lajissa/jos niin missä? [ohje](#)

Hoidettinko vammaa/vammoja? [ohje](#)

Mikäli et ole aikaisemmin käynyt fysioterapiassa urheiluvamman takia, niin miksi?

Onko jokin vamma jäänyt vaivaamaan? [ohje](#)

- Ei  
 Kyllä

Mikä/mitkä?

Jouduitko olemaan poissa harjoituksista loukkaantumisen/vamman/kiputilan takia? [ohje](#)

- Ei  
 Kyllä

Kuinka kauan jouduit olemaan pois harjoituksista?

## Kuormitus ja lepo

---

Kuinka kuormittavaksi koet harjoittelun viikkotasolla? [\(ohje\)](#) \*

1 2 3 4 5



Kuinka monta tuntia nuket yössä? \*

- 5h tai alle
- 6h
- 7h
- 8h
- 9h
- Yli 9h

Tuntuuko olosi väsyneeltä ennen harjoituksia? \*

- Ei koskaan
- Joskus
- En osaa sanoa
- Usein
- Aina ennen harjoituksia

Huollatko kehoasi harjoitusten ulkopuolella? [\(ohje\)](#)

- Ei
- Kyllä

Jos vastasit "Kyllä": Kuinka monta kertaa viikossa, ja MITEN huollat kehoasi (vähintään 15min)?

## Lisätietoja

---

Jotain muuta mitä meidän tulisi tietää? [\(ohje\)](#)

SAATEKIRJE

Hei!

Teemme kahta fysioterapian opinnäytetyötä Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Ensimmäisen opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa Porin yleisurheilijoiden 11-16-vuotiaiden valmentajille yleisimmistä urheiluvammoista sekä vammoja ehkäisevästä harjoittelusta. Tavoitteenamme on tuottaa kattava koulutuspaketti vammojen ennaltaehkäisyyn eri ikäkausina. Toisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda Porin yleisurheilijoiden urheilijoille valmis malli hoitopolusta urheiluvamman sattuessa. Tarkoituksena on yhtenäistää vammojen hoito- ja kuntoutuspolkua ja sitä kautta lyhentää sairauspoissaolojen pituutta.

Tutkimusta varten käytämme kyselylomaketta, jonka lähetämme sähköpostin kautta. Kyselyssä kartoitamme urheilijoiden terveydentilaa, aiemmin ilmenneitä urheiluvammoja sekä aiempia toimintatapoja vamman sattuessa.

Keräämme tutkimukseen osallistuvilta henkilötietoja, kuten iän ja sukupuolen sekä tietoa urheilutaustasta. Tutkimusmateriaalia säilytetään huolellisesti ja se hävitetään aineiston analysoinnin jälkeen.

Koska tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat alaikäisiä, tarvitsen huoltajan suostumuksen tutkimuksen toteuttamista varten. Olemme tutkimusta varten hankkineet tutkimusluvan Satakunnan ammattikorkeakoulun eettiseltä toimikunnalta.

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiin!

Huoltajana annan luvan lapseni \_\_\_\_\_ osallistumiselle tutkimukseen

Allekirjoitus ja nimenselvennys