



Petri Partanen ja Anna-Riikka Pousi

Tavoitteena nuoren joukkueurheilijan kokonaisvaltainen kuntoutuminen

– Ympäristötekijöiden merkitys

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti (AMK)

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

2.6.2021

Tekijä	Petri Partanen ja Anna-Riikka Pousi
Otsikko	Tavoitteena nuoren joukkueurheilijan kokonaisvaltainen kuntoutuminen – Ympäristötekijöiden merkitys
Sivumäärä	49 sivua + 5 liitettä
Aika	2.6.2021
Tutkinto	Fysioterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Fysioterapian lehtori Sirpa Ahola Fysioterapian lehtori Ulla Härkönen
<p>Suomalaisten nuorten urheiluvammat ovat olleet noususuunnassa aina viime vuosiin asti ja jopa yksi kolmasosa urheiluseurassa lopettaneista kertoo merkittäväksi osasyynä loukkaantumisen. Pitkäkestoinen kuntoutumisaika on monelle nuorelle ja heidän vanhemmilleen raskas ajanjakso. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia haasteita nuorten joukkueurheilijoiden vanhemmat kuntoutumisajassa näkevät, ja miten sitä heidän mielestä tulisi kehittää. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa ja ideoita, joiden pohjalta nuoren kuntoutumisen tukena olevat aikuiset voisivat toimia laadukkaasti ja kokonaisvaltaisesti nuorta tukien sekä aikuisten välistä yhteistyötä rakentaen.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen menetelmiä ja laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluja, jotka suoritettiin seitsemälle pitkäkestoisen kuntoutumisajan läpikäyneen joukkueurheilijanuoren vanhemmalle. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita hyödyntäen. Teoreettinen viitekehys rakentui kokonaisvaltaisen kuntoutumisen ja itseohjautuvuusteorian pohjalta.</p> <p>Opinnäytetyön haastatteluiden ja aiempien tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että vanhempien mukaan kuntoutumisajan suurimmat haasteet ovat eri toimijoiden väliseen kommunikointiin ja yhteistyöhön, vastuukysymyksiin sekä nuoren kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen, huomioimiseen ja osallistamiseen liittyviä. Aiempien tutkimusten ja opinnäytetyön tulosten pohjalta luotiin vanhemman muistilista suomeksi ja englanniksi eri toimijoiden kanssa käytävien keskusteluiden tueksi.</p> <p>Fysioterapeuttien tulisi avata kuntoutumisprosessin kokonaisuutta selkeästi heti prosessin alussa, antaa kattavaa edukaatiota vammasta ja ottaa esille henkisen hyvinvoinnin asiat sekä niihin liittyvät tukipalvelut. Valmentajien tulisi huomioida kuntoutuvaa nuorta säännöllisesti ja osallistaa tämä joukkueen toimintaan. Yhteispalaverissa nuoren ja muiden toimijoiden kesken sovittaisiin vastuukysymykset, kuntoutuksen askelmerkit, miten viesti kulkee eri toimijoiden välillä, mitä nuori voi ja ei voi tehdä sekä kuinka usein eri asiat arvioidaan uudelleen. Tulevaisuudessa tulisi tutkia, miten kokonaisvaltaista kuntoutumista urheilijat Suomessa saavat, miten loukkaantuneisiin urheilijoihin suhtaudutaan ja ennen kaikkea kääntää katse siihen, miten moninaisilla tavoilla nuori voi kehittyä ihmisenä ja urheilijana kuntoutumisaikana, sen sijaan, että keskustelu kävisi ainoastaan vamman aiheuttamien rajoitusten ja kuntouttamisen ympärillä.</p>	
Avainsanat	vamma, kuntoutuminen, vanhempi, fysioterapia, valmentaja, nuori

Author	Petri Partanen ja Anna-Riikka Pousi
Title	Aiming for Holistic Rehabilitation of Adolescent Athlete in Team Sports – The Significance of Social Factors
Number of Pages	49 pages + 5 appendices
Date	2 June 2021
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Sirpa Ahola, Senior Lecturer Ulla Härkönen, Senior Lecturer
<p>Sports injuries are the second most common type of accident in Finland and among adolescent athletes the number of injuries is rising. One third of the Finnish adolescent athletes who quit sport during the adolescent years mentioned an injury being somewhat or extremely important part of their decision. Long-term injury rehabilitation is often a very difficult time for adolescent athletes and their parents. The purpose of the study was to find out what parents in team sports see as the major challenges during the adolescent's long-term rehabilitation and what development needs they identify for future rehabilitation processes. The aim is to provide parents and other adults with up-to-date information and ideas for a more holistic and effective collaborative support of the adolescent athlete.</p> <p>The data collection was performed by narrative literature review methods and thematic interviews conducted with the seven parents in youth football and floorball. The collected data was analyzed using thematic content analysis. The theoretical framework was based on an integrated model of response to sport injury and self-determination theory.</p> <p>The results of previous studies and this study suggest that the most challenging factors during a long rehabilitation period are related to the communication and cooperation between different parties involved, issues concerning the areas of responsibility and the lack of holistic care and support from the physiotherapist and the coach. A checklist for the parent was created based on the results of the thesis and previous studies to help parents in discussions with other significant adults supporting the injured athlete.</p> <p>Physiotherapists should unpack the rehabilitation process more clearly right from the beginning and provide information about the possible mental challenges which the athlete might face during long-term rehabilitation and the kind of support services available. Also better education about the significance of the injury for the athlete's future helps to reduce the possible catastrophizing over the issue. Joint meetings with the athlete and significant adults are a great way to discuss and agree on issues of responsibility, the outline of rehabilitation process, communication between parties, what the athlete can and cannot do, and schedule for re-evaluation of situation. The coaches should provide holistic support for athletes and facilitate their participation in the functions of team during the whole rehabilitation time. Future research should study to what degree injured athletes receive holistic rehabilitation in Finland, what the role of an injured athlete is in the media and society, and whether rehabilitation time could be seen as an opportunity for holistic development, instead of concentrating only on physical injury and the limitations it sets for the athlete.</p>	
Keywords	holistic, rehabilitation, adolescent, parent, coach, physiotherapy

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	3
3	Kokonaisvaltainen toimintatapa urheilijan kuntoutumisen tukena	4
3.1	Wiese-Bjornstalin ym. integroitu malli	5
3.2	Itseohjautuvuusteoria	8
3.3	Kokonaisvaltainen toimintatapa nuoren urheilijan kuntoutumisen tukena	9
4	Opinnäytetyön toteutus	10
4.1	Tutkimusmenetelmät	10
4.2	Aineiston keruu	11
4.3	Aineiston analyysi	12
5	Merkittävimmät aikuiset loukkaantuneen nuoren urheilijan tukena	13
5.1	Vanhemmat	13
5.2	Fysioterapeutit	15
5.3	Valmentajat	16
6	Tulokset	18
6.1	Kommunikointi ja vuorovaikutus	18
6.2	Nuoren henkinen hyvinvointi	21
6.3	Nuoren yhteys joukkueeseen	25
6.4	Terveystuella palveluketju	28
7	Johtopäätökset	32
8	Pohdinta	36
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	36
8.2	Opinnäytetyön anti ja hyödynnettävyys	38
8.3	Jatkotutkimusehdotuksia	42
	Lähteet	45

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyön etenemisen kulkukaavio

Liite 2. Vanhemman muistilista

Liite 3. A Checklist for the Parent

Liite 4. Haastattelurunko

Liite 5. Esimerkki klusteroinnista

1 Johdanto

Liikuntavammat ovat määrällisesti mitattuna Suomen toiseksi suurin tapaturmaluokka (Haikonen ym. 2017: 47) ja esimerkiksi 11–15-vuotiaiden nuorten urheilutoiminnassa saamat vammat ovat lisääntyneet entisestään viime vuosina (Parkkari & Kannus & Leppänen 2019). Monissa tutkimuksissa vakaviksi loukkaantumisiksi lasketaan yli neljän viikon kuntoutuksen vaativat vammat, ja näitä on lähes joka viides kaikista nuorille jalkapalloilijoille tapahtuneista vammoista (Faude & Rößler & Junge 2013; Jones ym. 2019). Laajojen suomalaistutkimusten mukaan loukkaantumiset olivat jokseenkin tai erittäin tärkeässä roolissa noin kolmanneksella harrastuksensa lopettaneista nuorista urheilijoista (Rottensteiner & Konttinen 2014; Vuoskulompolo 2018) ja kilpatasolla urheilevien 11–15-vuotiaiden kohdalla yli neljällä kymmenestä (Grönholm 2019).

Vaikka osa nuorista itsenäistyy ja voimaantuu haastavan kuntoutumisjakson aikana (Podlog ym. 2013; Roy-Davis & Wadey & Evans 2016), niin silti moni rasitusvamman tai akuutin trauman seurauksena pidempään loukkaantuneena ollut nuori kokee jääneensä joukkue toiminnan ulkopuolelle, vaille kaipaamaansa tukea ja huomiota sekä kuvailee ajanjaksoa ylipäänsä erittäin raskaaksi (Norlin & Fitzgerald & Alricsson 2016; von Rosen & Kottorp & Fridén & Frohm & Heijne 2018). Loukkaantuminen vaikuttaa myös nuoren vanhempaan. Monet kokevat turhautumista ja kyvyttömyyttä yrittäessään tukea ja auttaa omaa lastaan tässä uudessa ja haastavassa tilanteessa (Hallquist & Fitzgerald & Alricsson 2016).

Nuoren suhtautuminen urheiluvammaan ja kuntoutumiseen vaihtelee paljon yksilöittäin. Muun muassa lajin merkitys nuorelle, odotukset kuntoutumisen pituudesta ja onnistumisesta sekä aiemmat kokemukset vammoihin liittyen vaikuttavat kaikki asiaan. Edellä mainittujen yksilötekijöiden lisäksi nuoren kuntoutumiseen vaikuttaa vahvasti moni ympäristötekijä. Esimerkiksi tukiverkoston riittävyys ja sen jäsenten osaaminen ja kokemukset vammoista ovat merkittäviä tekijöitä tässä yhtälössä. Nuoren tukiverkko kuntoutumisen aikana voi muodostua vanhemman ja nuoren lähipiiriin ohella eri terveydenhuoltoalan ammattilaisista. (Arvinen-Barrow & Walker 2013: 156–159; Wiese-Bjornstal & Smith & LaMott 1995; Wiese-Bjornstal & Smith & Shaffer & Morrey 1998.) Usein kuitenkin loukkaantuneen nuoren urheilijan ympärillä olevista aikuisista avainasemassa ovat vanhemmat, valmentajat ja fysioterapeutit (Clement & Arvinen-Barrow 2021).

Tämä opinnäytetyö keskittyy tarkastelemaan 10–15-vuotiaiden nuorten joukkueurheilijoiden kokonaisvaltaisen kuntoutumisen toteutumiseen vaikuttavia ympäristötekijöitä ja kartoittamaan mahdollisia kehityskohteita. Teoreettinen viitekehys rakentuu kokonaisvaltaisen kuntoutumisen ja itseohjautuvuusteorian pohjalle.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuden ja pitkän kuntoutumisajan läpikäyneiden nuorten joukkueurheilijoiden vanhemmille suoritettujen teemahaastattelujen avulla, millaisia haasteita nuorten vanhemmat kuntoutumisajassa näkevät ja miten sitä heidän mielestä tulisi kehittää.

Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa ja ideoita, joiden pohjalta nuorten joukkueurheilijoiden vanhemmat, mutta myös kuntoutumisen tukena olevat muut aikuiset voisivat toimia mahdollisimman laadukkaasti ja kokonaisvaltaisesti nuorta tukien sekä aikuisten välistä yhteistyötä rakentaen.

3 Kokonaisvaltainen toimintatapa urheilijan kuntoutumisen tukena

Vasta viime vuosina Suomessa on alettu puhua yleisemmin vamman kuntoutuksen sijaan vammasta kuntoutumisesta tai pelkästään kuntoutumisesta. Vaikka kuntoutumisen käsitettä alettiin käyttää terveydenhuoltoalan kirjallisuudessa jo lähes neljäkymmentä vuotta sitten, eivät alan toimintatavat ole muuttuneet samaan tahtiin. Asiakkaan vammaa lähinnä lääketieteellisesti korjaavasta näkökulmasta ja asiakasta ainoastaan toimenpiteiden kohteena nähdyistä objektista on vihdoinkin siirrytty aidosti asiakasta osallistavaan malliin – näin ainakin puheen tasolla. Tässä osallistuvan subjektin toimintamallissa asiakas osallistuu aktiivisesti kuntoutumisen tavoitteiden määrittelyyn ja suunnitteluun. (Autti-Rämö ym. 2016: Lukijalle.)

Termillä kokonaisvaltainen voidaan viitata joko niin sanottuun holistiseen näkemykseen, moniammatillisuuteen, monitieteisyyteen, poikkitieteellisyys, biopsykososiaaliseen malliin tai vaatimattomimmillaan siihen, että useimmissa asioissa, esineissä ja ajatusrakennelmissa on osia ja niiden muodostama kokonaisuus (Yhteisömedia 2013). Puhuttaessa kokonaisvaltaisuuden käsitteestä kuntoutumisen viitekehyksen sisällä Koukkari (2010) tiivistää asian väitöskirjassaan seuraavasti: ”Kokonaisvaltaisuus kuntoutuksessa tarkoittaa ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien yhteensulautumista niin, että yhteen osa-alueeseen kohdistunut muutos vaikuttaa kumulatiivisesti myös muihin osa-alueisiin. Ihmisen holistisuudella tarkoitetaan sitä, että kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa.” (Koukkari 2010.) Kuntoutuja kertoo saaneensa kokonaisvaltaista kuntoutusta silloin, kun hän on saanut tarvitsemansa tuen ja avun kaikkiin kuntoutumisprosessiin liittyviin ongelmiinsa (Yhteisömedia 2013).

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu Wiese-Bjornstalin, Smithin, Shafferin ja Morreyn (1998) luomasta integroidusta mallista sekä Decin ja Ryanin (2000) itseohjautuvuusteoriasta. Wiese-Bjornstalin ym. integroitu malli havainnollistaa kattavasti, miten sosiaaliset ympäristötekijät vaikuttavat urheilijaan ja sitä kautta kuntoutumisen lopputulokseen. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti näihin ympäristötekijöihin. Itseohjautuvuusteoria on yksi tunnetuimmista ihmisen henkistä hyvinvointia käsittelevistä teorioista, ja sen omaksuminen ja hyödyntäminen antaa aikuisille erittäin hyvän työkalun nuoren tukemiseen kuntoutumisaikana. Teoriaa on käytetty apuna selittämään kuntoutumisaikaa ja lajiin paluuseen liittyviä haasteita. (Podlog & Eklund 2007; Podlog & Lochbaum & Stevens 2010.)

3.1 Wiese-Bjornstalin ym. integroitu malli

Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer ja Morrey (1998) kuvaavat mallissaan *An integrated model of response to sport injury* urheilijan loukkaantumiskokemusta fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena, jossa jokainen osatekijä vaikuttaa toisiin osatekijöihin ja kaikki yhdessä siihen, miten urheilija kuntoutuu vammastaan. Yksilön ominaisuudet sekä ympäristössä olevat muuttujat vaikuttavat urheilijan käsitykseen loukkaantumisesta, ja tämä puolestaan siihen, mitä tunteita hän kokee ja miten hän toimii kuntoutumisprosessin aikana. Keskeistä mallissa on, että kaikki tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja muokkaamassa urheilijan kokemusta niin loukkaantumisesta kuin kuntoutumisestakin.

Wiese-Bjornstal ym. yhdistävät kokonaisvaltaisessa mallissaan Andersenin ja Williamsin (1988) mallin loukkaantumista edeltävistä stressitekijöistä Wiese-Bjornstalin, Smithin ja LaMottin (1995) aiemmin kehittämään *Psychologic response to athletic injury and rehabilitation* -malliin (Wiese-Bjornstal ym. 1998). Useat alan tutkijat ajattelevat mallin tarjoavan parhaimmat lähtökohdat ymmärtää urheiluvammoihin sekä niiden kuntoutukseen liittyviä psykologisia reaktioita (Arvinen-Barrow 2009).

Malli havainnollistaa, miten loukkaantumista edeltävät ja sitä seuraavat tekijät vaikuttavat yksilön tapaan reagoida tilanteeseen, ja miten ajatukset, tunteet sekä käytös muuttuvat dynaamisesti kuntoutumisen edetessä. Kognitiivinen toiminta, eli yksilön arvio tilanteesta vaikuttaa koettuihin tunteisiin, jotka puolestaan vaikuttavat käytökseen. Vaikutuksen suunta voi olla myös päinvastainen. Tätä vaikutussuhdetta kuvaavat mallin ytimessä olevat kaksisuuntaiset nuolet. Wiese-Bjornstal ym. huomauttavat, että mallin dynaaminen ydin tulisi nähdä kolmiulotteisena spiraalina, joka suuntautuu ylöspäin kohti täydellistä kuntoutumista tai vastavuoroisesti alaspäin, pois päin onnistuneesta kuntoutumisesta. Täydelliseen kuntoutumiseen sisältyvät sekä psykososiaaliset että fyysiset ulottuvuudet. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)



Kuva 1. Wiese-Bjornstalia, Smithiä, Shafferia ja Morreytä (1998) mukaillen. Opiinnytetyö painottuu rajatun alueen (punainen suorakaide) aihekokonaisuuksiin.

Mallissa yksilötekijöillä tarkoitetaan urheilijaan itseensä liittyviä asioita: millainen hänen vammansa on, millaiset ovat hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa fyysisesti ja psyykkisesti sekä millainen hänen taustansa ja aiemmat kokemuksensa ovat. Ympäristötekijät ovat urheilijan lajiin ja sosiaaliseen ympäristöön sekä kuntoutuksen saatavuuteen liittyviä asioita. Ympäröivä kulttuuri ja vallitsevat urheilumaailman arvot, joihin urheilija on kasvanut, vaikuttavat osaltaan siihen, miten urheilija suhtautuu loukkaantumiseensa. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)

Mallissa on nähtävissä, että vallitsevien yksilö- ja ympäristötekijöiden perusteella loukkaantunut urheilija arvioi eri tekijöitä ja tekee tulkintoja tilanteestaan. Kaikki yksilö- ja ympäristötekijät vaikuttavat taustalla koko kuntoutumisen ajan. Malliin on listattu esimerkkejä asioista, joita urheilija arvioi loukkaantumisen sattuessa, kuten loukkaantumisen syytä, kuntoutumisen edistymistä, saatavilla olevaa tukea ja sitä, onko hänellä keinoja selviytyä tilanteesta. Myös urheilijan oma minäkuva on tarkastelun alla. Tämä on vahvasti sidoksissa urheilijan minäpystyvyyteen, itsetuntoon ja -luottamukseen. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)

Loukkaantuminen herättää erilaisia tunteita, ja pitkän kuntoutumisajan aikana tunnetilat vaihtelevat. Alussa negatiivisten tunteiden osuus korostuu, ja vahvimpina tunteina ilmenee muun muassa suuttumusta, turhautumista ja ikävystymistä. Kuntoutumisen edetessä positiivisten tunteiden, kuten optimismin, osuus kasvaa, mutta se usein kääntyy laskuun ja negatiivisten tunteiden määrä lisääntyy jälleen. Kaikki negatiiviset tunteet eivät kuitenkaan ole aina haitallisia. Oikein kanavoituna suuttumuksen tai vihan tunne voi ilmetä taistelutahtona, joka tukee urheilijaa kuntoutumisessa. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)

Masentuneisuutta esiintyy lievänä useilla loukkaantuneilla urheilijoilla, mutta joissain tapauksissa se saattaa muuttua itsetuhoisuudeksi. Vaarassa ovat erityisesti menestyneet nuoret kilpaurheilijat, jotka ovat loukkaantuneet vakavasti. Kaikki loukkaantuneet urheilijat eivät kuitenkaan masennu, vaan loukkaantuminen voi jopa olla helpotus, jonka varjolla urheilija pystyy pakenemaan urheiluun liittyviä paineita. Paineet voivat olla joko urheilijan itsensä asettamia tai tulla vanhemmilta, valmentajilta tai joukkuekavereilta. Kuntoutumisen onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että kommunikointi urheilijan ja hänen kuntoutukseensa aktiivisesti osallistuvien ammattilaisten kanssa on avointa, jotta pystytään ymmärtämään urheilijan tunnemaailmaa. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)

Tunteet ja tilanteen arvio yhdessä vaikuttavat urheilijan käytökseen: miten hän toimii loukkaantumisaikana ja kuinka hän sitoutuu kuntoutukseen. Mallin ytimessä oleva spiraali jatkaa kulkuaan, sillä urheilijan käytös vaikuttaa suoraan vamman kuntoutumiseen, ja sitä kautta myös urheilijan ajatuksiin ja tunteisiin loukkaantumiseen liittyen. Parhaiten vammastaan kuntoutuvat ne urheilijat, jotka sitoutuvat kuntoutukseen, välttävät riskejä, käyttävät psyykkisiä taitoja kivunhallintaan ja ohjaamaan voimavaroja, hyödyntävät saatavilla olevaa sosiaalista tukea sekä työskentelevät päättäväisesti saavuttaakseen kuntoutumiselle asetettuja tavoitteita. (Wiese-Bjornstal ym. 1995.)

Wiese-Bjornstalin ym. kuvaamasta mallista tärkeäksi mainitun kommunikoinnin avoimuuden rinnalta puuttuu mielestämme maininta vuorovaikutuksen kaksisuuntaisuudesta, jonka on todettu olevan tärkeä tekijä kuntoutujan subjektina näkemisessä vain passiivisen objektina olemisen sijaan (Autti-Rämö ym. 2016). Tämän lisäksi malli ei ole erikseen suunnattu tietynikäisille urheilijoille, mutta se ottaa huomioon asioita, jotka koskettavat yhtä lailla nuoria urheilijoita.

3.2 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria (SDT, self-determination theory) on Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämä teoria ihmisen motivaation ja henkisen hyvinvoinnin synnystä (Ryan & Deci 2000). Teorian taustalla on näkemys ihmisestä aktiivisena, itseohjautuvana ja itseään toteuttavana inhimillisenä olentona (Martela 2014). Teoria perustuu kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, jotka täyttyessään herättävät yksilössä sisäsyntyistä motivaatiota ja luovat henkistä hyvinvointia. Nämä kolme universaalia tarvetta ovat autonomia (*autonomy*) eli omaehtoisuus, kyvykkyys (*competence*) ja yhteisöllisyys (*relatedness*). (Ryan & Deci 2000.)

Tarve kyvykkyYTEEN liittyy vaatimukseen kokea pätevyyttä ja pystyvän toiminnalla tuottamaan haluamiaan lopputuloksia. Autonomian tarve viittaa ihmisen tarpeeseen kokea ohjaavansa itse omaa toimintaansa ja valintojaan, eikä olla muiden kontrollin alaisena. Yhteisöllisyyden tarve osoittaa ihmisen halua olla yhteydessä muihin ihmisiin ja muodostaa palkitsevia, vastavuoroisia ihmissuhteita. (Hynynen & Hankonen 2015.)

Loukkaantuneella nuorella urheilijalla on yhtä lailla tarve tyydyttää näitä kolmea psykologista perustarvetta voidakseen hyvin. Loukkaantumisen sattuessa ne kokevat kolauksen, mutta urheilijan ympärillä toimivien aikuisten on mahdollista tukea perustarpeiden täyttymistä myös kuntoutumisen aikana. Loukkaantunut nuori ei voi

osallistua tavalliseen tapaansa joukkueen harjoituksiin, vaikka niin haluaisikin, joten ympärillä olevilta vaaditaan hieman normaalia enemmän kekseliäisyyttä ja viitseliäisyyttä osallistua tavoitteiden suunnittelemiseen ja toteuttamiseen yhdessä nuoren kanssa. Näin nuoren mahdollisuudet osallistua joukkueen toimintaan häntä itseään motivoivalla ja kehittäväällä tavalla paranevat merkittävästi samalla, kun motivaatio vamman kuntouttamiseen ja usko vammasta kuntoutumiseen voi kasvaa. (Podlog & Dionigi 2010.)

3.3 Kokonaisvaltainen toimintatapa nuoren urheilijan kuntoutumisen tukena

Loukkaantumisten on todettu aiheuttavan nuorisourheilijoille keskimäärin enemmän stressiä ja negatiivisten tunteiden ilmenemistä kuin aikuisurheilijoille (Tripp & Stanish & Reardon & Coady & Sullivan 2003; Udry & Shelbourne & Gray 2003). Pitkäkestoinen kuntoutumisjakso on liikunnalliselle nuorelle yleensä haastavampi kuin aikuiselle, sillä nuorella ei ole aiempaa kokemusta vastaavista tilanteista. Loukkaantumisen on osoitettu vaikuttavan niin aikuis- kuin nuorisourheilijoiden minäkuvaan, mutta nuorilla vaikutuksen voidaan ajatella olevan merkittävämpi, koska nuori on elämänvaiheessa, jossa hän vielä etsii ja muodostaa identiteettiään. (von Rosen ym. 2018.) Lisäksi nuoret hahmottavat ajan kulumisen eri lailla kuin aikuiset (Bejan 2019). Esimerkiksi 15-vuotiaalle kuusi kuukautta tuntuu yhtä pitkältä ajanjaksolta kuin kaksi vuotta 45-vuotiaalle (Tervo 2021).

Kokonaisvaltaisesti eli holistisesti kuntoutumiseen suhtautuvassa toimintatavassa urheilijan yksilö- ja ympäristötekijät huomioidaan laaja-alaisesti (Wiese-Bjornstal ym. 1998). Nuoren urheilijan kuntoutumisaikaan liittyvissä tutkimuksissa, joissa käsitellään psykososiaalista tukea ja lajiin paluu -vaiheen haasteita, korostetaan esimerkiksi vanhempien, valmentajien ja fysioterapeuttien välistä kommunikointia, yhteistyötä ja roolien selkeyttämistä kuntoutumisprosessin eri vaiheissa (Hallquist ym. 2016). Psykososiaalisten haasteiden ratkaisemiseksi kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen liittyvien osatekijöiden huomiointi ja esimerkiksi itseohjautuvuusteorian hyödyntäminen on ensisijaisen tärkeää (Podlog & Eklund 2007).

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aihealueita käsittelevän kirjallisuuden ja tutkimusten pohjalta kiinnostavaksi näkökulmaksi muodostui vanhempien haastatteleminen heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään loukkaantuneen nuoren kuntoutumisajasta suomalaisen joukkuepalloilun kentässä. Opinnäytetyön etenemisen kulkukaavio on nähtävissä liitteestä 1.

Monissa vanhempien roolia nuoren urheilussa käsittelevissä tutkimuksissa on ollut sekoitettuna sekä joukkue- että yksilölajien vanhempia (Aalto & Alatalo 2017; Podlog & Kleinert & Dimmock & Miller & Shipherd 2012). Aalto ja Alatalo (2017) pohtivatkin pro gradu -tutkielmassaan, onko vanhempien rooli erilainen joukkue- ja yksilölajeissa. Mahdollisten eroavaisuuksien vaikutusta tulosten tulkintaan välttääksemme haastateltavat vanhemmat päätettiin etsiä vain jalkapallon ja salibandyn parista. Kyseiset lajit ovat myös harrastajamääriltään suurimpia lajeja Suomessa (Blomqvist & Mononen & Koski & Kokko 2019) ja lisäksi niissä tapahtuu eniten loukkaantumisia (Haikonen ym. 2017: 20).

Näkemyksemme mukaan valmentajilla voi olla joukkuepalloilulajeissa keskimäärin haastavampi tehtävä huomioida kuntoutuvan urheilijan yksilölliset tarpeet esimerkiksi kuormituksen säätelyn ja taktisten asioiden osalta verrattuna yksilöurheilijoiden valmentajiin, sillä yksilölajeissa yksittäisen pelaajan fyysisen suorituskyvyn rajoitteet eivät yhtä vahvasti vaikuta muiden harjoitteluryhmän jäsenten tekemiseen. Joukkueurheilijoiden on nähty kärsivän vähemmän masennuksesta ja ahdistuksesta kuin yksilölajien edustajat (Pluhar ym. 2019), joten voisi spekuloida, aiheuttaako aktiivisen joukkue toiminnan ulkopuolelle jääminen isomman henkisen hyvinvoinnin laskun kuntoutuvalle joukkueurheilijalle kuin yksilölajin edustajalla, joka on tottunut tekemään asioita itsenäisesti.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä hyödynnettiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen menetelmiä ja laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluja. Tutkimuksia haettiin lukuisista tietokannoista, kuten Science Direct, Pubmed, ProQuest Central ja Taylor & Francis Online ja mukaan kelpuutettiin suomen- ja englanninkieliset tutkimukset. Hakusanoina käytettiin monia yhdistelmiä termeistä: youth, adolescent, athlete, parent, experience, perception, sport, rehab, rehabilitation, physio, physical therapist, athletic trainer,

coach, holistic, biopsychosocial ja team sport sekä näiden suomenkielisiä vastineita. Lisäksi hyödynnettiin Google Scholar -hakua ja löydettyjen tutkimusten viiteluetteloita. Muutamia tutkimuksia saatiin myös alan tutkijoiden kanssa käytyjen puhelinkeskustelujen kautta.

Opinnäytetyön haastattelumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, koska vastaajien subjektiivisten kokemusten ja näkemysten kerääminen toteutuu parhaiten teemahaastattelun luonteeseen kuuluvan keskustelunomaisen ja riittävän vapaan rakenteen vuoksi. Teemahaastattelu sopii erityisesti silloin, kun kerätään tietoa vähemmän tunnetuista ilmiöistä ja asioista. Teemahaastattelussa käydään läpi ennakkoon päätetyt teemat, mutta käsittelyjärjestys on vapaa, eikä jokaisen haastateltavan kanssa välttämättä keskustella yhtä laajasti jokaisesta teemasta. Teemahaastattelu antaa siis haastateltavalle mahdollisuuden keskustella itselleen merkityksellisestä teemasta laajasti ja vapaasti. Haastattelija voi käyttää apunaan avainsanoja tai apukysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemat, joiden ympärille haastattelut rakennettiin, valittiin aiempien tutkimusten havaintojen (Hallquist ym. 2016; von Rosen ym. 2018) ja opinnäytetyön tekijöiden omien näkökulmien mukaan. Näitä teemoja olivat vuorovaikutus, yhteistyö eri toimijoiden välillä ja eri toimijoiden antama psykososiaalinen tuki nuorelle. Edellä mainittujen teemojen lisäksi haastattelujen kysymykset koskivat kuntoutumisajan haasteiden vaikutusta perheen arkeen, ammattilaisten vanhemmille antamaa edukaatiota sekä vanhemmille kuntoutumisaikana tärkeiksi nousevien muiden aihealueiden ja kuntoutumisajan kehittämisideoiden kartoittamista. Ennen varsinaisia haastatteluja suoritettiin harjoitushaastattelut muutamalle nuoren urheilijan vanhemmalle haastattelurungon testaamiseksi. Näitä haastatteluja ei sisällytetty opinnäytetyön aineistoon.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyöhön haastatellut vanhemmat (7) löydettiin kymmenelle pääkaupunkiseudun jalkapallo- ja salibandyseuran toiminnanjohtajalle lähetettyjen sähköpostien kautta. Toiminnanjohtajat jakoivat ilmoittautumislinkin etähaastatteluihin seuran eri joukkueiden joukkueenjohtajille, jotka välittivät tiedon vanhemmille. Halukkaat vanhemmat täyttivät ilmoittautumislomakkeen haastatteluun yhteystietojensa kera, jonka jälkeen sovittiin haastattelun ajankohta.

Haastatteluun osallistumisen sisäänottokriteereiksi määriteltiin seuraavat rajaukset: vastaajiksi hyväksyttiin ne vanhemmat, 1) joiden lapsi oli ollut 10–15-vuotias kokiessaan ensimmäisen, vähintään 3 kuukautta kestäneen vammasta normaaliin harjoitus- ja pelivahvuuteen kuntoutumisen, 2) joiden lapsi oli käynyt vähintään kerran fysioterapeutin vastaanotolla kyseisen vamman kuntouttamisen aikana ja 3) joilla ei ole ollut aiempaa merkittävää kokemusta urheiluvammojen kuntouttamisesta. Nämä rajaukset olivat mainittuna haastattelun ilmoittautumislomakkeen yhteydessä ja ne varmistettiin vielä haastattelujen alussa haastattelijan toimesta.

Haastattelut suoritettiin kesä–elokuussa 2020 Metropolian oman Zoom-etäyhteyden välityksellä ja niiden kesto vaihteli 30–80 minuutin välillä. Haastattelut nauhoitettiin litterointia ja sisällönanalyysiä varten. Tallenteet säilytettiin ilman tunnisteita, jolloin vain haastattelijat tiesivät ketä oli haastateltu. Tallenteet tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelujen tukena käytetty haastattelurunko on nähtävissä liitteessä 4.

4.3 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston käsittelyssä hyödynnettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Tuomi ja Sarajarvi (2018: Luku 4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi) kuvaavat sisällönanalyysin perustuvan tulkintaan ja päättelyyn, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Miles ja Huberman (1994) näkevät aineistolähtöisen analyysin kolmivaiheisena prosessina, joka aloitetaan aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan ja lopuksi ryhmittelyn perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä eli abstrahoidaan. (Tuomi & Sarajarvi 2018: Luku 4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.)

Suuren aineiston vuoksi haastattelut litteroitiin propositiotasolla, eli tekstiksi muunnettiin haastattelussa esiintyvät keskeiset argumentit (Hälonen: 3). Litteroidessa suoritettiin siis samalla aineiston redusointi. Tämän jälkeen pelkistettyyn muotoon kirjoitetut tekstit ryhmiteltiin samaa tarkoittavien ilmausten kanssa ja hahmoteltiin alaluokkia. Tallenteet kuunneltiin uudelleen itsenäisesti molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja vanhempien kommentit järjestettiin taulukkoon alaluokkien mukaan. Abstrahoimalla eli alaluokkia yhdistelemällä saatiin analyysin yläluokat. Abstrahoinnista ja klusteroinnista on esimerkkejä liitteessä 5.

5 Merkittävimmät aikuiset loukkaantuneen nuoren urheilijan tukena

Monelle liikunnalliselle nuorelle jo kuukauden tai parin ero rakkaasta urheilulajista voi olla henkisesti todella raskasta aikaa, ja tämä näkyy monesti myös vanhempien roolin korostumisena tai muuttumisena kyseisenä ajanjaksona (Côté 1999). Siihen, miten tilanne sekä vanhemman että nuoren kohdalla muuttuu, voi olla vaikuttamassa moni tekijä. Esimerkiksi nuoren ikä, persoona (Wiese-Bjornstal ym. 1995), nuoren ja hänen vanhempansa aiemmat kokemukset urheiluvammoista (Hallquist ym. 2016), lajin tärkeys nuorelle (Wiese-Bjornstal ym. 1995), oman valmentajan suhtautuminen kuntoutujaan (Niven 2007) ja muut mahdolliset harrastukset tai vapaa-ajanviettotavat ovat kaikki osaltaan vaikuttamassa nuoren ja perheen arkeen sekä kuntoutumisjakson onnistumiseen (Wiese-Bjornstal ym. 1998).

Loukkaantuminen muuttaa nuoren arkea ja voi muodostua käännteentekeväksi asiaksi nuoren elämässä (Hallquist ym. 2016). Moni loukkaantuneista kokee ulkopuolisuuden tunnetta joukkueesta, osa alakuloisuutta tai masennuksen oireita, ärtyneisyyttä, ahdistusta, vaikeuksia uskoa onnistuneeseen kuntoutumiseen ja samalle pelitasolle palaamiseen (Podlog & Heil & Schulte 2014). Kuitenkin on huomioitava, että joillekin nuorille urheilijoille loukkaantuminen voi olla suuri helpotus. Taustalla kytenyt motivaatiovaje, liian totiseksi mennyt kilpaileminen tai liian suuret ulkopuolelta tulevat paineet menestystä voivat joidenkin nuorten kohdalla olla perimmäisiä syitä haluta lopettaa lajin harrastaminen. (Lindstrom Bremer 2012; Wiese-Bjornstal ym. 1998.) Loukkaantumisaika voi näyttäytyä myös nuoren voimaantumisenä ja itsenäistymisenä (Podlog ym. 2013; Roy-Davis ym. 2016; Wiese-Bjornstal ym. 1995) sekä mahdollisuutena kehittää aiemmin vähemmälle huomiolle jääneitä ominaisuuksia, keskittyä välillä muihinkin asioihin elämässä, miettiä urheilun merkitystä itselleen ja tätä kautta ottaa esimerkiksi isompi askel kohti kilpaurheilijan elämäntyyliä.

5.1 Vanhemmat

Vanhempien roolia nuoren kehittymisen tukena ei voi korostaa liikaa (MLL 2021) ja vaikka rooli muuttuisikin urheilumaailmaan astuttaessa, on se edelleen hyvin vahva (Côté 1999; Domingues & Gonçalves 2013; Lehmuskoski 2019: 25). Aihetta käsittelevissä tutkimuksissa todetaan usein yleispätevästi, että vanhemman rooli on olla nuoren urheilijan tukena (Aalto & Alatalo 2017; Aarresola 2014; Nummela & Aarresola & Mononen & Paavolainen 2016). Vaikka vanhempien roolista nuoren urheiluharrastuksen kohdalla kuvataan usein tutulla ”kuljeta, kustanna, kannusta” -

kombinaatiolla, niin syvemmälle asiaan pureutuvien tutkimusten mukaan vanhempien merkitys on monisyisempi kuin edellä mainittu kolmen K:n tunnettu sanonta antaisi ymmärtää. Vanhemman osallistuminen valmentamisen, joukkueen toimihenkilönä toimimisen tai talkotoiminnan kautta luo lisäulottuvuuksia vanhemman merkitykseen lapsen harrastuksessa (Aarresola 2014). Korkealle tasolle yltävistä urheilijoista monella vanhempien tuki on ollut huomattavan suurta (Manninen 2014).

Organisoituun joukkue-toimintaan osallistuttaessa urheilevien nuorten vanhemmilla on suuri merkitys varsinkin alakouluikäisten tai sitä nuorempien kohdalla (Aalto & Alatalo 2017). He kuljettavat, mahdollistavat harrastamisen, tukevat, kannustavat, huolehtivat varustehuollosta ja tasoittavat sosiaalista kenttää omalle lapselleen urheiluseuran muiden vanhempien ja toimijoiden kautta (Aarresola 2014). Yläkouluikäisten nuorten vanhempien rooli muuttuu urheilussa jonkin verran aiempaa enemmän taustalle, kun valmentajien, joukkuekavereiden ja muiden ikätovereiden merkitys nuoren sosiaalisessa ympäristössä kasvaa (Côté 1999).

Tavallisesti loukkaantunut nuori viettää paljon aikaa vanhempien ja perheen kanssa, joten heillä on mahdollisuus vaikuttaa nuoren ajatteluun, tunnekokemuksiin ja käytökseen (Arvinen-Barrow & Walker 2013: 164). Vanhemmat toimivat lastensa roolimalleina muun muassa pettymyksiin ja haasteisiin suhtautumisen saralla (Lämsä 2009: 32). Lehmuskoski (2019: 135) tuo kirjassaan esille vanhempien tärkeän tehtävän urheilevan nuoren itsetunnon ja itsemyyötätunnon rakentumisessa. Vanhempi on avainasemassa vaikuttamassa siihen, identifioidaako nuori itsensä vain suoritusten tai urheilun kautta vai oppiiko hän ymmärtämään, mitä kaikkia taitoja hänellä on myös urheilun ulkopuolella.

Nuoren urheilijan kohtaama vastoinikäyminen asettaa nuoren itsensä lisäksi myös hänen vanhempansa uudenlaisten haasteiden äärelle (Jones ym. 2019; Neely & McHugh & Dunn & Holt 2017; Wiersma & Fifer 2008). Monen vanhemman rooli nuoren urheilijan tukijana vain korostuu pitkäkestoisen kuntoutumisen aikana, mutta vanhemmat voivat myös toimia lisästressin aiheuttajina, mikä voi saada nuoren kiirehtimään takaisin normaaliin joukkue-toimintaan liian aikaisin (Norlin ym. 2016), jolloin vamman uusiutumisriski kasvaa (Bates 2014). Oosterhoff, Bexkens, Vranceanu ja Oh (2018) esittävät tutkimuksessaan ajatuksen, että toisinaan vanhemmat voivat tarpeettomasti keskittyä biomedikaalisiin keinoihin nuoren kiputuntemusten hoidossa ja lajiin paluun vaikeuksien ratkaisemisessa sen sijaan, että ottaisivat huomioon psykososiaalisten tekijöiden mahdolliset vaikutukset edellä mainittuihin asioihin.

Monet vanhemmat kokevat riittämättömyyden, tietämättömyyden ja osaamattomuuden tunteita lastensa kuntoutumisaikana (Hallquist ym. 2016). Joillekin vanhemmille nuoren loukkaantuminen ja normaalista seuratoiminnasta poisjäänti on takaisku myös vanhemmalle itselleen, koska nuoren harrastus ja siihen liittyvät rutiinit sekä sosiaalinen kenttä ovat iso osa heidänkin elämäänsä (Podlog ym. 2012).

5.2 Fysioterapeutit

Useilla nuorilla pitkäkestoisten kuntoutumisjaksojen tärkeimmäksi yksittäiseksi aikuiseksi nousee fysioterapeutti, johon urheilijoilla on suuri luotto ja joilta he ammentavat voimavaroja kuntoutumisaikana (Norlin ym. 2016; Russell & Tracey 2011). Fysioterapeuttien odotetaan ensisijaisesti tarjoavan laadukkaan ja tehokkaan vamman kuntoutuksen (Russell & Tracey 2011). Pitkäkestoista kuntoutumisjaksoa läpikäyvien nuoriso- ja aikuisurheilijoiden mielestä hyvä fysioterapeutti neuvoa, motivoi, pyrkii vahvistamaan urheilijan itseluottamusta ja tukemaan periksiantamattomuutta sekä koordinoi kuntoutumisprosessia (Paterno ym. 2019).

Lukuisat tutkimukset alleviivaavat fysioterapeuttien moniulotteista ja merkittävää roolia niin aikuisten kuin nuorten urheilijoiden kuntoutusaikana. Kuntoutumiseen motivoitumisessa ja kuntoutumisen onnistumiseen uskomisessa fysioterapeuttien tarjoamalla sosiaaliselle tuella on merkitystä ennen kaikkea vakavien ja pitkäkestoisten loukkaantumisten kohdalla (Bone & Fry 2006). Myös nuorten urheilijoiden kohdalla psykososiaalisen tuen antajana fysioterapeutti on erittäin merkittävässä roolissa. Monet fysioterapeutit kokevat vastuunsa nuoresta urheilijasta suuremmaksi kuin mihin heidät on koulutettu ja toivoisivat esimerkiksi peruskoulutuksen sisältävän enemmän psyykkisen valmennuksen sisältöjä sekä lisäkoulutuksien järjestämistä aiheesta. (Hallquist ym. 2016.)

Kysymällä urheilijan ajatuksista ja tunnetiloista loukkaantumiseen liittyen fysioterapeutti voi mahdollisesti syventää terapeutin ja urheilijan välistä luottamusta, ja saada tarkemmin selville tämän omat odotukset kuntoutumiseen liittyen. Ehkä vielä tärkeämpää on saada urheilija ymmärtämään henkisen hyvinvoinnin asioiden merkitys kuntoutumisprosessissa. (Arvinen-Barrow & Walker 2013: 165.) Arvinen-Barrow ja Walker (2013) tuovat urheiluvammojen ja kuntoutumisen psykologiaa käsittelevässä kirjassa esille edellä mainittuja kokonaisvaltaista kuntoutumista tukevia toimintatapoja, joita urheilijan kanssa toimiva terveydenhuoltohenkilöstö voi hyödyntää omassa työssään.

Fysioterapeutit voivat tukea loukkaantuneen psykologisten perustarpeiden täyttymistä monin eri tavoin. Pyrkimällä korvaamaan negatiiviset ajatusmallit positiivisilla ja säännöllisesti suoritettavilla toiminnallisilla ja voimatesteillä voidaan luoda urheilijan uskoa kuntoutumiseen. Tämä taas helpottaa tavoitteenasettelua lyhyelle ja pitkälle aikavälille. Fysioterapeutti voi käydä dialogia nuoren kanssa siitä, mitä urheilu heille merkitsee, ja muistuttaa urheilijalle, ettei urheilu ole yhtä kuin urheilija itse vaan jotain, mitä he tekevät. Fysioterapeutin tulee pitää huolta, että urheilijan lajiin paluu tapahtuu riittävän harkitusti ja järkevästi eikä liian aikaisin. Osallistamalla ja kuuntelemalla nuorta sopivien harjoitteiden ja tavoitteiden asettelussa tuetaan nuoren autonomian tarpeen täyttymistä ja nuoren kasvamista sekä urheilijana että ihmisenä. (Podlog & Dimmock & Miller 2011.)

5.3 Valmentajat

Monelle nuorelle oma joukkue on erittäin merkityksellinen – joillekin jopa se merkityksellisin – sosiaalinen ympäristö ja oma valmentaja todella tärkeä aikuinen nuoren itsenäistymisen aikana (Hämäläinen 2014). Valmentajilla on vanhempien rinnalla merkittävä rooli erilaisten elämäntaitojen opettamisessa. Tästä esimerkkinä hallinta- ja selviytymiskeinot, joita nuori tarvitsee kuntoutumisaikana. (Tamminen & Holt 2012.) Myös autonomian tukemisessa valmentajien rooli on erittäin vahva, jopa vahvempi kuin vanhempien (Chu & Zhang 2019). Tämä asia korostuu varsinkin niiden nuorten kohdalla, joiden vanhempien tarjoama autonomiaa tukeva kasvatus on vähäistä. Näiden nuorten kohdalla valmentajan tarjoama vahva autonomiaa tukeva toimintamalli näyttäytyy erityisen positiivisesti, kun taas sekä kodin että valmentajan vähäisempi autonomiaa tukeva toiminta voi estää nuorta saamasta liikuntaharrastuksen yleisesti tuomia hyötyjä. (Gaudreau ym. 2016.)

Kuitenkin pitkäkestoisten kuntoutumisjaksojen aikana moni valmentajista jää kovin etäiseksi nuorelle tai kokonaan nuoren kuntoutumisprosessin ulkopuolelle (Norlin ym. 2016). Valmentajat kokevat, ettei heillä riitä osaaminen eikä aika ottaa huomioon loukkaantuneen pelaajan tarpeita (Hallquist ym. 2016). Valmentajat voivat myös painostaa pelaajaa palaamaan normaalitoimintaan liian aikaisin, jolloin vamman uusiutuminen tai uuden vamman saaminen on todennäköisempää kuin maltillisemmin suoritettussa lajiin paluussa (Podlog ym. 2011). Valmentajilla voi olla vaikeuksia olla yhtä mieltä lajiin paluusta vanhempien, urheilijan tai fysioterapeutin kanssa, mutta vahvan yhteistyön puolesta puhuvat muun muassa urheilijan parempi motivoituminen kuntoutumisprosessiin (Niven 2007). Aiemmat tutkimukset tukevat kuntoutuvien urheilijoiden osallistamisesta joukkueen toimintaan, koska loukkaantumisen

aiheuttamana vaikeina aikoina joukkueen tarjoama sosiaalisen tuen verkko on arvokas voimavara (AOSSM 2017; Gilbert & Lyon & Wahl 2015). Tällä tavoin toimimalla vahvistetaan kuntoutuvien tunnetta omasta arvostaan joukkueelle ja sitä kautta motivaatio kuntoutumiseen ja lajiin paluuseen voi kasvaa (Gilbert ym. 2015; von Rosen ym. 2018).

6 Tulokset

Haastateltavien vanhempien (=7) nuoret pelasivat loukkaantumishetkellä kuudessa eri seurassa. Vanhemmista viisi oli naisia ja kaksi miehiä. Vanhempien ikää ei kysytty. Kaikkien haastateltujen vanhempien nuoret pelasivat eri joukkueissa ja olivat loukkaantumishetkellä 10–15-vuotiaita. Yhden nuoren lajina oli salibandy ja kuuden muun jalkapallo. Nuorista yksi oli käynyt fysioterapiassa sekä julkisella että yksityisellä palveluntarjoajalla. Kuudesta muusta nuoresta kaksi oli käynyt vain julkisella ja neljä vain yksityisellä toimijalla. Kaikki yksityisen sektorin toimijat olivat urheilufysioterapeutteja. Vain yksi nuori pelasi seurassa, jossa heillä oli oma fysioterapeutti junioripelaajien käytettävissä.

Haastatteluvastausten perusteella muodostui neljä yläluokkaa: kommunikointi ja vuorovaikutus, nuoren henkinen hyvinvointi, nuoren yhteys joukkueeseen ja terveydenhuollon palveluketju. Näistä yläluokista kolme liittyy sosiaalisiin ja yksi rakenteellisiin ympäristötekijöihin, mutta toki yhtymäkohtia on myös. Yläluokkien alle muodostui yhteensä 11 alaluokkaa: avoin viestintä eri toimijoiden välillä, fysioterapeutin tarjoama edukaatio ja tuki vanhemmalle, henkisen hyvinvoinnin suojaavat tekijät ja riskitekijät, muutokset nuoren henkisessä hyvinvoinnissa kuntoutumisaikana, vanhemman voimavarat nuoren tukemisessa, henkisen hyvinvoinnin huomiointi ja tukeminen, nuoren osallistaminen joukkue-toimintaan, valmentajan merkitys nuorelle, kuntoutuksen saavutettavuus ja toimivuus, vastualueet ja koordinointi kuntoutumisprosessissa.

6.1 Kommunikointi ja vuorovaikutus

Avoin viestintä eri toimijoiden välillä

Eniten keskustelua ja mainintoja herättäneistä aihealueista oli kommunikoinnin ja tiedonkulun taso eri toimijoiden välillä. Normaaliin harjoitustoimintaan palaamisen hetkellä useat vanhemmat toivoivat fysioterapeutin kommunikoivan valmentajan kanssa suoraan, jotta kuormituksen säätelyyn liittyvät asiat olisi osattu huomioida paremmin, eikä näistä asioista valmentajalle tiedottaminen jäisi yksin vanhemman tai nuoren vastuulle. Näin oltaisiin mahdollisesti vältetty turha vamman uusiutuminen ja pahempi uudelleen kipeytyminen, kuten yksi vanhemmista totesi. Samoista syistä johtuen toivottiin fysioterapeutin mahdollisuutta käydä kerran harjoituksissa, mutta ymmärrettiin asian haastavuus varsinkin julkisen sektorin vastaanotoilla.

V5: Olisi sellainen kolmio, että se keskustelu kävisi kolmiona, ettei se kävisi pelkästään vanhempi–hoitohenkilöstö ja vanhempi–valmentaja välillä, olisi myös yhteys hoitopuolelta valmennuspuolelle.

V4: Jonkunhan se pitäis ottaa haltuun se homma, ja jonkunhan sitä pitäisi koordinoita, nythän kaikki [fysioterapeutti, valmentaja, vanhempi] on omissa poteroissaan.

Monet ehdottivat ratkaisuksi yhteispalavereita kuntoutumisen alkuvaiheessa joko lähitapaamisena tai etäyhteyksin nuoren ja tärkeimpien aikuistoimijoiden kesken, vaikkakin yksi vanhemmista epäili palaverin tarpeellisuutta harrastetasolla pelaavien kohdalla.

V5: Ja jonkinlaisia yhteistapaamisiakin voisi olla – – riippuen tietysti henkilöiden aikaresursseista.

V2: Asiat voisivat aina olla paremmin sen suhteen, että eri toimijat puhuisivat keskenään ja olisivat saman pöydän ääressä. – – Voisi toimia etänäkin, ei tarvitse olla fyysinen tapaaminen.

V3: Tapaaminen olisi varmaan hyvä, mutta tuntuisi aika isolta hommalta harrastelijoiden kohdalla. En usko, että ihan joka tilanteessa tarvitaan. Jos nähdään, että perheessä on iso tuska, niin silloin.

Haastateltujen kanssa keskustelua herättivät myös asiaa koskevat lisäkysymykset kuten: Kenellä olisi mahdollisuus organisoida palaveri? Entä kenen vastuulla olisi ottaa palaverin järjestämisen mahdollisuus esille? Miten eri toimijat pääsisivät osallistumaan palaveriin?

Fysioterapeutin tarjoama edukaatio ja tuki vanhemmalle

Fysioterapeutin tai lääkärin tarjoamaa edukaatiota sekä vamman syntymekanismien että vamman aiheuttamien kudostuutosten kuvaamista nuorelle ja vanhemmalle kehitettiin useimpien vanhempien toimesta melko laadukkaaksi, mutta osa vanhemmista painotti nuorille ja maallikoille paremmin aukeavien selitystyylien sekä esimerkkivideoiden- ja kuvien käyttöä. Myös ohjeistukset vamma-alueen kuntoutusliikkeistä ja niiden suoritustekniikoista olivat monien vanhempien mielestä selkeästi esitettyjä ja esimerkiksi videoidut harjoitusohjeet koettiin hyväksi käytännöksi.

Muutammat vanhemmat mainitsivat kokeneensa hyväksi sen, että fysioterapeutti oli kertonut olevansa saavutettavissa myös vastaanottokäyntien välillä, jos vanhemmalla tai nuorella herää kysymyksiä kuntoutumiseen liittyen. Osa vanhemmista koki tulleen kuulluksi fysioterapiakäynneillä hyvin, kun taas osan mielestä heidän kysymyksiinsä ja tarpeisiinsa ei kiinnitetty riittävää huomiota.

V5: Saimme kaikki ohjeet, muistan että oli papereita, kyllä meidät aika hyvin huomioitiin siinä ja informoitiin kaikesta, ja oltiin aina mukana [vastaanotolla] kun alaikäisestä kyse niin saatiin se sama info ja tieto samalla kun poikakin.

V4: Mä olen myöhemmin vasta tutkinut kuinka yleistä se on, ja millaisista asioista ne johtuu, mutta ne on mun itse kaivamia tietoja, että mä olisin toivonu [fysioterapeutilta] sellasta.. En tiedä onko 'lohduttelua' oikea sana, vai mikä olisi se oikea sana, mutta sen normalisointia tietynlailla.

Useiden vanhempien mielestä fysioterapeuttien tulisi varmistaa nuoren ja vanhempien laadukas edukaatio itse vammasta, mutta myös pitkäkestoisemman kuntoutumisajan ja normaalin joukkue toimintaan paluuhetken mahdollisista psyykkisistä ja fyysisistä haasteista, tukivaihtoehtoista ja tuoda esille, missä asioissa fysioterapeutti voi auttaa nuorta tai vanhempaa. Tällä tavoin vältettäisiin vanhempien mukaan suurimmat sudenkuopat kuntoutumisaikana, kuten tilanteen turha katastrofointi, vanhempien väliset erimielisyydet siitä, mitä saa tehdä ja mitä ei sekä mihin kannattaa kiinnittää huomiota nuoren psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyen.

V4: Voisin tukea [fysioterapeuttia] paremmin jos mulle annettaisi sitä faktatietoa enemmän, jos lähden itse googlailemaan, niin sieltä ei välttämättä tuu aina ihan oikeaa tietoa. Silloin se ei varmaan tue jos se ammattilainen kumminkin tietää mitä on tekemässä ja mä oon googlaillu väärää tietoa niin mehän tehdään ristiin, silloinhan mä en tue niitä.

Tärkeä huomio yhdeltä vanhemmalta liittyi siihen, että fysioterapiakäynnillä mukana olevan vanhemman vaihtuessa olisi hyvä varmistaa, että aiemmin toiselle vanhemmalle annettu tieto on kulkenut vanhempien välillä, koska näin ei välttämättä ole kahden kodin nuoren kohdalla.

V3: Yli puolet suomalaisista lapsista on avioerolapsia, ja vanhemmat kun eivät välttämättä puhu keskenään.

Vanhemmat ymmärsivät, että jokainen nuori on hieman erilaisessa tilanteessa eikä kahta täysin identtistä kuntoutumispolkua ole, mutta monet toivoivat silti ajankäyttöä ensimmäisillä fysioterapia- tai lääkärikäynneillä kuvaamaan selkeämmin keskimääräisesti etenevän kuntoutumisprosessin tärkeitä kohtia ja mahdollisia karikkoja matkan varrella.

V1: Käytäisiin läpi sanottaen, että miten tämä nyt vaikuttaa arkeen ja ylipäättään niitä tuntemuksia – – Se, että joku vähän kertoisi, vaikka kenenkään kohdalla ei voi tietenkään tietää valmista reittiä, mutta että näin se suurin piirtein menee, ennakoisi sitä tulevaa rämeikköä.

6.2 Nuoren henkinen hyvinvointi

Riskitekijät ja suojaavat tekijät ympäristössä

Kysyttäessä kuntoutumisen vaikutuksia nuoren henkiseen hyvinvointiin vanhemmat toivat esille myös erilaisia suojaavia tekijöitä ja riskitekijöitä. Suojaavana ympäristötekijänä nähtiin se, että nuorelta löytyi muita harrastuksia, joissa vamma ei aiheuttanut rajoituksia, ja joissa oli oma kaveripiirinsä. Samoin eri kaverit koulussa ja urheilulajissa helpottivat nuoren tilannetta vanhempien kertoman mukaan.

V4: Siinäähän kävi niin, että [nuori] täytti 15-vuotta ja sai mopon juuri siinä liikuntakiellon aikaan ja sitten oli kavereita, jotka myös saivat mopon, niin sittenhän hän harrasti sitä, mopoili tuolla frendien kanssa.

V3: Hän on soittanut pianoa ja rippileirillä on nyt, että hänellä on ikäänkuin muitakin asioita, ja hänellä on valtavasti muitakin kuin futiskavereita. Hän on tajunnut, että tämä ei ole hänen elämänsä isoin täky.

Vastaavasti negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin vaikutti tilanne, jossa harrastus oli nuorelle erittäin tärkeä ja suurin osa kavereistakin tuli harrastuksen kautta.

V1: [Loukkaantumisella] tosi suuri vaikutus sosiaaliseen elämään, koska kaveripiiri on suurin osa siellä [lajissa], niin se vaikutti siihen, että toiset on treeneissä ja nuori on kotona.

V1: Silloin kun hän loukkaantui, niin hän oli juuri siinä edellisenä keväänä ruvennut ajattelemaan – hän on aina pelannut jalkapalloa, mutta se on ollut sellaista kivaa eikä hänellä ole ollut mitään tavoitetta – niin hän oli ruvennut ajattelemaan, että ehkä hänestä.. Tai ehkä todennut itsekseen, että ”mä olenkin tässä hyvä”. Tuli tosi huonoon kohtaan ajallisesti se loukkaantuminen.

Tärkeänä asiana vanhemmat mainitsivat myös nuoren mahdollisuuden purkaa pahaa oloaan ja ajatuksiaan esimerkiksi käsittelemällä asiaa koulun ainekirjoituksissa tai pystymällä vapaasti ilmaisemaan tunteitaan kotona. Vanhempien mukaan myös samankaltaisessa tilanteessa olleiden loukkaantumiskokemusten kuuleminen auttoi muutamaa nuorta.

Muutokset nuoren henkisessä hyvinvoinnissa kuntoutumisaikana

Vanhemmat puhuivat nuoren masentuneisuudesta tai alakuloisuudesta, syrjään vetäytymisestä, turhautumisesta ja itsetunnon alenemisesta pitkän kuntoutumisajan seurauksena.

V1: Koko ajan se on ollut semmoista kausittaista. On pitkiäkin kausia, että hän on tehnyt tosi säännöllisesti ja tunnollisesti – – Väsyminen

tilanteeseen ja turhautuminen ja varmaan teini-ikä myös, että sitten välillä on semmosia kausia kun tuntuu ettei jaksa.

Nuorten läpikäymät pelkotilat vamman uusiutumisesta, epävarmuudet omasta kyvykkyydestä ja kelpaamisesta joukkueeseen nousivat esille useamman vanhemman kertomuksissa. Muutaman nuoren kohdalla jopa lajin lopettamista harkittiin vakavasti.

V1: Kun jalka rupesi oikeasti olemaan hyvässä kunnossa, niin sitten vasta tuli se raskain henkinen vaihe. – – Hän miettii kestääkö jalka koskaan enää tai haluaako pelata ja paljonko on jäänyt toisista jälkeen ja mitä on tapahtunut joukkueen sosiaalisissa suhteissa.

V7: Nuori halusi lopettaa, koska tunsu, ettei pärjää.

Muutokset nuorissa kuntoutumisaikana eivät olleet vain negatiivissävytteisiä. Osa vanhemmista huomasi kuntoutumisaikana selkeitä henkisen kasvun merkkejä nuorensa. Vanhemmat mainitsivat esimerkiksi sitkeyden ja päättävyyden lisääntymisen, ja selkeän tavoitteenasettelun palata lajiin ja pärjätä joukkueessa. Osalla vanhemmista suhde omaan nuoreen syveni kuntoutumisaikana huomattavasti, kun vaikeaa tilannetta käsiteltiin yhdessä.

Vanhemman voimavarat nuoren tukemisessa

Loukkaantuminen vaikutti nuoren lisäksi monesti myös muihin perheenjäseniin. Useat vanhemmat kuvasivat nuoren kuntoutumisaikaa erittäin raskaaksi, ja epätietoisuuden määrä kuntoutumiseen liittyvissä asioissa oli huomattava.

V7: Se on aika paljon vanhempien omalla vastuulla – tietenkin – ylipäätään mitä tehdään vammojen kanssa. Mennäänkö lääkäriin ja mihin mennään ja kuinka hoidetaan ja miten kuntoutetaan... Niin on aika yksin vanhemmat, ainakin alkuun ennen kuin löytyy apua.

V5: Sehän on todella kova kolaus sekä urheilijalle – nuorukaiselle että myös lähipiirille henkisesti kun tommosta tapahtuu.

Vanhemmat kertoivat nuorten mielialojen vaihteluista ja toivat nämä esille usein motivaation tukemisen yhteydessä. Vanhemmat kokivat haasteelliseksi tukea ja motivoida nuorta oikealla tavalla fysioterapeuttiseen harjoitteluun sekä tunsivat jääneensä liian yksin nuoren kanssa ilman ammattilaisen tukea.

V1: Millä pystyisi motivoimaan fyssariharjoitteluun? Koska nuorella ihmisellä se menee hyvin aaltoilevasti, että välillä on intoa ja sitten välillä tuntuu kuin kivirekeä vetäisi, kun pitää yrittää usuttaa harjoittelemaan, mutta ei haluaisi painostaakaan. Koen sen vanhempana raskaaksi.

V6: Kyllähän se puhtaasti jäi tässä tilanteessa kotiin ja vanhemmalle, ja mulle isälle se pojan motivaation kanto. Semmonen motivointi ja tsemppauspuoli oli aika heikkoa tällä fyssarilla, käyntien lopuksi sanottiin ”tsemppiä nyt vaan”. Kyllä se koko motivointi ja muu tuki oli puhtaasti perheen käsissä.

Vanhemmat nostivat esille, että perustelemalla nuorelle selkeästi, miksi kuntouttavien harjoitteiden tekeminen on tärkeää, fysioterapeutti tukisi vanhempaa nuoren motivoinnissa. Yksi vanhemmista koki, ettei hänen sanansa yksinään välttämättä riitä kuntoutumisajan vaikeampina hetkinä.

V2: Hän [nuori] on vähän semmonen, että vanhempien sana ei ihan hirveästi paina hänen korvissa näissä asioissa, niin sanoin [fysioterapeutille] aika vahvasti, että asian laita on näin, että toivon että viestit tulevat sieltä ammattilaisilta, niin kyllä se kuultiin ja oli hänen kanssa käyty keskusteluja siitä rasituksesta ja treenaamisesta ja treenimääristä.

Muutamit vanhemmista esittivät toiveen laadukkaasta internetsivustosta, joka olisi helposti saatavilla, ja josta voisi etsiä apua erinäisiin haasteisiin ja ongelmatilanteisiin nuoren kuntoutumisaikaan liittyen.

Nuoren henkisen hyvinvoinnin huomiointi ja tukeminen

Nuoren kohtaaminen kokonaisvaltaisesti, nuoren henkisen hyvinvoinnin huomiointi ja mahdollisten tukipalveluiden esille tuominen näyttäytyvät sekä julkisella että yksityisellä fysioterapiavastaanotoilla käyneiden kommentteissa. Suurin osa vanhemmista peräänkuulutti näiden asioiden huomioimista jo heti kuntoutumisjakson alkupuolella, varsinkin jos tiedossa on pitkä kuntoutumisaika. Muutama vanhempi pohti myös, että kuuluuko henkisen tuen tarjoaminen fysioterapeutin toimintakenttään.

V5: Hyvin tärkeää ottaa nopeasti psyykkiset seikat ja vaikutukset esiin ja yrittää niitäkin hoitaa samalla, ettei se jää pelkästään sen fysiikkapuolen käsittelyyn.

V1: En tajunnut edes, että mistä sitä lähtisi kyselemään ja sitä ei tarjottu kummaltakaan puolelta. On vain lähinnä puhuttu siitä, että on varmasti rankkaa, mutta ei ole tarjottu tai nostettu keskusteluun, että mitä muuta tukea voisi olla.

Osa vanhemmista toivoi, että fysioterapeutti tai lääkäri esittelisi nuorelle mahdollisia henkisen hyvinvoinnin tukipalveluita sen sijaan, että tehtävä jäisi vanhemman vastuulle, sillä nuoren suhtautuminen ammattilaiseen on erilainen kuin vanhempaan. Yksi vanhemmista epäili nuorensa peitelleen pahaa oloaan fysioterapeutin vastaanotolla itsenäisesti käydessään, ja tämän takia vanhempi toivoi ammattilaisten

ottavan henkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat esille kaikkien vakavasti loukkaantuneiden nuorten kanssa.

V2: Olisi ollut varmaan ihan tervettä, että joku ammattilainen olisi kysynyt nuorelta jossain kohtaa, että haluaako hän jutella jonkun kanssa siitä henkisestä kuormasta. Mutta luulen, että hän on vetänyt sellaista reipas-roolia aina, että ei [ammattilainen] ole välttämättä tullut edes ajatelleeksi... Että ehkä se purkautuu kotona vähän eri tyypillisesti.

Vanhemmat toivat esille myös kouluympäristön roolin mahdollisena nuoren henkisen hyvinvoinnin tukijana. Muutaman nuoren kohdalla kuntoutumisajan fyysiset ja psyykkiset haasteet olivat otettu koulun henkilökunnan puolelta huomioon esimerkiksi osallistamalla nuorta liikuntatunneilla vamman rajoitukset huomioiden ja käymällä keskusteluja nuoren kanssa loukkautumiseen liittyen.

V4: Saatiin sovittua joo, hyvä liikunnanopettaja, joka itse entinen futari. Sai vapautuksen, ettei tarvinnut mitään kirjallisia tehtäviä väentää liikuntatunneista, ja opettaja kehitteli [fysioterapeutin ohjeiden mukaan] lihaskuntojuttuja, joita nuori pystyi tekemään. Se oli kyllä hyvä yhteistyö. – Hän kannusti meidän poikaa ja kävi keskustelun, ettei tarvitse pelätä loukkaantumisen vaikuttavan liikunnan numeroon.

Yksi vanhemmista ehdotti vakiokäytäntönä urheilupsykologin vastaanottoa pitkäkestoisten loukkaantumisten yhteydessä. Eräs nuorista oli hyödyntänyt psykologin palveluja koulussaan, mutta vanhemman mukaan olisi ollut hyvä, jos psykologina olisi ollut aktiiviurheilijan elämää paremmin ymmärtävä ammattilainen. Toisen nuoren kohdalla koulupsykologin mahdollisuutta oli selvitelty vanhemman ehdottamana useastikin, mutta tuolloin nuori ei kokenut sille tarvetta. Myös henkisen hyvinvoinnin haasteisiin liittyvä yleinen stigma nousi esiin haastatteluissa.

V2: Pelko koulupsykologin suhteen on se, että muut saa koulussa tietää, että ”mä oon käyny jollain tämmösellä”, että silloin pelkää sitä sellaista leimaamista tai muuta. Sitä voisi miettiä, että jos käy fyssarilla, niin siinä voisi jollain käynnillä olla psyk. sairaanhoitaja tai psykologi mukana jututtamassa, niin tulisi varmaan eri tavalla ilmi ne asiat ja keskustelun tarve.

Vanhemmat näkivät vertaistuen olevan nuorille avuksi kuntoutumisaikana. Yhdessä muiden kuntoutujien kanssa harjoittelu motivoi nuorta, joten hyvin yleisenä toiveena vanhemmat toivat esille erilaiset vertaisryhmät, joihin nuori pystyisi osallistumaan kuntoutumisaikana.

6.3 Nuoren yhteys joukkueeseen

Nuoren osallistaminen joukkue toimintaan

Käsiteltäessä kokemuksia nuoren joukkue toimintaan osallistamisesta valtaosa vanhemmista kertoi, että nuorille oli sanottu, että he voivat halutessaan osallistua harjoitus- ja pelitapahtumiin. Harjoituksissa tämä oli tarkoittanut suurimmalle osalle nuorista fysioterapeutin antamien harjoitteiden itsenäistä suorittamista kentän laidalla ja joissain tapauksissa esimerkiksi lihaskuntopiireihin osallistumista.

Osa vanhemmista kertoi nuoren tuskailleen alussa hyvinkin paljon joukkueen toiminnassa mukana olemista, koska osallistuminen normaalisti ei onnistunut. Vanhemmat toivat esille sen, ettei nuori välttämättä halua mennä katsomaan pelejä tai treenejä, koska tilanne tuntuu hänestä epämiellyttävältä. Osallistuminen joukkueen toimintaan kuntoutumisaikana nähtiin kuitenkin vähentävän ulkopuolisuuden tunteen muodostumista ja oli näin positiivinen asia.

V2: Vaikka ei tehnyt hyvää seurata vierestä [nuori kertonut kotona], oli silti kiva, ettei nuorella tullut täysin ulkopuolinen olo joukkueesta.

V4: Hän teki ensin sen pesäeron, pettynythän se lapsi on kun joutuu jäämään pois, mutta sitten kun hän vähän pääsi siitä yli ja meni katsomaan oman joukkueensa pelejä, niin kauheen hienosti hänet otettiin sinne: ei joutunut katsomoon vaan otettiin sinne missä vaihtopelaajatkin. Hän pääsi silleen messiin siihen, että edelleen hän on tässä joukkueessa, musta se oli tosi hyvä.

Valtaosa vanhemmista toi esille esimerkkejä nuoren jäämisestä joukkue toiminnan ulkopuolelle, kärsien esimerkiksi ulkopuolisuuden tunteesta ja osa myös yksinäisyydestä. Vaikka melkein kaikkia nuoria oli kutsuttu osallistumaan harjoituksiin ja pyydetty mukaan pelitapahtumiin, niin suurinta osaa nuorista oli osallistettu ja huomioitu hyvin vähän tai ei millään lailla itse harjoitustapahtumissa. Yleisin toimintatapa oli ollut, että nuori tekee omia kuntoutusharjoitteitaan kentän laidalla muiden treenatessa kentällä valmentajan tai valmentajien huomioin pysyessä pääsääntöisesti tai kokonaan vain pelikykyisissä joukkueen jäsenissä.

V6: Paluu olisi selkeämmin ohjatumpaa, – – varsinkin siihen joukkueharjoittelun suuntaan. – – Hän koki tosi turhauttavina ne harjoitukset siellä kentän takana kun kukaan ei ollut tehnyt mitään ohjelmaa.

V1: Hän kävi siellä alkulämmöissä ja teki omia harjoitteita kentän laidalla, mutta silloin hän koki hyvin vahvasti, että ei hän mene sinne ja ole koko

treenien ajan kun mitä hän siellä sitten seisoskelee. Puuttui se, että joku olisi huomionut, että mitä hänen kanssaan voisi siellä tehdä.

V7: Se alkuvaihe, kun tuli tieto, että [vamma] taitaa olla vähän pidempiaikainen, eikä tiedetty kuinka pitkään, niin arki muuttuu aika radikaalisti, eikä ole mitään suunnitelmaa miten lapsi on joukkueen mukana. Ja sitten kun lapsi palaa [joukkue toimintaan], ollaan kuitenkin kilpailuhenkisiä ja kilpatasolla, niin voi olla, että lapsi kokee voimakkaasti sen, että kun on puoli vuotta ollut pois, niin miten pääsee enää mukaan ja omalle tasolleen? Näitä asioita ei oikeastaan tule käytyä läpi.

Vanhemmat korostivat joukkueen me-hengen säilyttämisen tärkeyttä, jolloin myös loukkaantuneista pidetään yhdessä huolta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta vaalitaan.

V1: Se on tosi surullista, jos sen takia lopettaa, että on ollut loukkaantunut eikä koe pääsevänsä porukkaan tai kuuluvansa enää joukkueeseen.

Yhden nuoren kohdalla joukkuekavereiden ja valmentajan tarjoama tuki sekä kannustus takasivat sen, ettei nuori ollut vanhemman mukaan kokenut ulkopuolisuuden tunnetta, vaan oli osa joukkuetta koko kuntoutumisen ajan. Sama nuori oli myös osallistunut joukkueensa harjoitusleirille, jossa hänen vammansa huomioitiin joukkueen toiminnassa niin, että valmentaja oli järjestänyt erillisiä pienryhmäharjoituksia vammoista kuntoutuville pelaajille.

Osa vanhemmista kertoi, että nuoren palatessa takaisin normaaliin joukkue toimintaan hänet oli otettu ilolla vastaan ja valmentaja oli kuormittanut pelaajaa sopivalla progressiolla välttääkseen liiallista ylikuormitusta pitkän tauon jälkeen. Yksi valmentajista oli myös kertonut yhteisesti joukkueelle loukkaantumisen jälkeisestä kuormituksesta, jotta muutkin pelaajat ymmärtäisivät asian tärkeyden, eivätkä esimerkiksi yrittäisi saada kuntoutujaa ylittämään rajojaan liian nopeasti. Monilta nuorilta kuitenkin puuttui selkeä suunnitelma asteittaiseen harjoituskuorman lisäykseen. Osa nuorista oli ollut oman joukkueen toiminnasta sivussa niin pitkään, että joukkue tuntui jopa vieraalta. Yksi vanhemmista olisikin toivonut jonkinlaista esittelyä ja tervetulo toivotusta pitkään poissa olleelle nuorelle.

V1: Nuori sanoi, että kukaan ei tervehtinyt häntä [kun hän palasi treeneihin]. Ajattelin, että ei voi nyt olla totta! Siitä laitoin viestiä, koska nuori sanoi, että hän jollakin tavalla haluaisi, että siellä esiteltäisiin, koska siellä oli myös paljon uusia pelaajia, – – että käytäisiin läpi kuka on kuka. – – Siitä laitoin viestiä valmentajille, että toivoisin jotain saattelua takaisin joukkueeseen.

Osa vanhemmista toivoi, että joukkueilla ja seuroilla olisi suunnitelma loukkaantuneiden urheilijoiden varalta, jotta askelmerkit olisivat kaikkien tiedossa. Yksi vanhemmista kiteytti asian seuraavasti:

V7: Tytöille on varmasti puhuttu [loukkaantumisista] yleisellä tasolla. Vanhemmille ei ole hirveästi sellaista selkeää ohjeistusta, että mitä jos tulee vamma ja sellaista toimintamallia, se puuttuu.

Valmentajan merkitys nuorelle

Yhtä vanhempaa lukuun ottamatta kaikki vanhemmat toivoivat valmentajalta aktiivisempaa suhtautumista kuntoutujaa kohtaan. Vanhemmat toivat selkeästi esille sen, että valmentaja on nuorelle merkityksellinen aikuinen, ja hän voi toiminnallaan vaikuttaa nuoren mieleen ja motivaatioon. Muutama vanhempi kehui nuoren joukkueenjohtajan ja liikunnanopettajan kanssa käymiä keskusteluja ja heidän tarjoamaa tukea, mutta muistutti, että valmentajan huomiointi ja tuki suoraan nuorelle on yleensä se kaikista merkityksellisin.

Vanhemmat kertoivat, että valmentajan osoittama huomio loukkaantunutta pelaajaa kohtaan oli pääsääntöisesti hyvin vähäistä ja muutaman nuoren kohdalla valmentaja ei ollut ottanut nuoreen yhteyttä kuntoutumisaikana kertaakaan. Ainoat kerrat, kun näiden muutaman nuoren asioista ja kuulumisista keskusteltiin, tapahtuivat silloin, kun vanhempi oli ollut yhteydessä valmentajan suuntaan.

V5: Toivoisin että valmentaja ylipäättään keskustelisi, kyllä se oli semmosta, että kaveri joka oli sivussa, se tavallaan unohdettiin. Muu joukkue rullasi eteenpäin jutuissa ja loukkaantuneet jäivät vähän oman onnensa nojaan.

V1: Valmentajan kanssa ei ole ollut mitään puhetta, ellen minä olisi sitä yhteyttä pitänyt. – – Olen ollut se, joka yrittää viestiä sinne suuntaan ja sieltä on tullut aina jokin tsemppaava vastaus, mutta ei sieltä ole kukaan nuoreen ollut yhteydessä. Nyt en tiedä valehtelenko, mutta ei varmaan kertaakaan.

V4: Olisi voinut valmentaja laittaa whatsappia [nuorelle]: “Hei kuulin et sulla on nyt tämmönen, että tsemppiä ja tuu tsiigaa pelejä”. Itsehän se [nuori] meni sinne tsiigaamaan niitä, että eihän sitä pyydetty mitenkään, olisihan se tärkeätä tuonikäiselle varsinkin.

Valtaosa vanhemmista huomautti, että edellä mainitun kaltaiset toimintatavat vaikuttivat negatiivisesti nuoren motivaatioon. Osa toivoikin, että valmentaja suunnittelisi harjoituksiin osioita, joissa loukkaantuneella olisi selkeä rooli joukkueen jäsenenä. Tärkeimpänä vanhemmat kuitenkin näkivät, että valmentaja säilyttäisi yhteyden loukkaantuneeseen pelaajaan. Keskustelut loukkaantuneen nuoren kanssa ennen ja

jälkeen harjoitusten koettiin tärkeiksi, mutta vain muutama nuori oli vanhemman mukaan käynyt säännöllisesti näitä keskusteluita valmentajansa kanssa.

V5: Nuorelle pojalle nimenomaan kaikkein tärkeintä se suhde ja yhteydet valmentajaan, ettei loukkaantumisen myötä tule kokemusta, että nyt hänet on unohdettu joukkueen ulkopuolelle, että valmentaja ei välitä mitään kun on tämmösessä kunnossa.

Yksi vanhemmista toi esille hyödyn tilanteessa, missä oman joukkueen valmentaja oli terveydenhuoltoalan ammattilainen, joka auttoi ja tuki nuorta ja vanhempaa koko pitkän kuntoutumisprosessin ajan. Valmentaja myös suunnitteli sopivia harjoituksia ja toimintoja, jotka sekä motivoivat nuorta että mahdollistavat osallistumisen joukkueen toimintaan.

V2: Hän [valmentaja] ottaa tosi tosissaan sen jos on vamma. Hän teki myös yksilöllisiä ohjeita, että mitä voi tehdä ja ohjeisti, mihin kannattaa panostaa, ettei se peruskunto laske. – – Varmasti vaikutti paljon se, että valmentajana toimi terveysalan ammattilainen, joka on paljon tehnyt nuorten urheilijoiden kanssa töitä, niin varmasti vaikuttaa siihen, miten joukkueessa loukkaantumisten kanssa toimitaan, siinä mielessä ollaan hyvässä asemassa.

Vanhemmat osoittivat myös ymmärrystä valmentajia kohtaan: keskellä kautta joukkueen valmentamisessa on paljon huomioitavaa, ja lisäksi monet valmentajat valmentavat vapaaehtoisena ilman korvausta tai erillisiä koulutuksia.

6.4 Terveydenhuollon palveluketju

Fysioterapiapalveluiden saavutettavuus ja toimivuus

Terveydenhuollon rakenteellisista asioista keskusteltaessa vanhemmat nostivat esille tarpeen mahdollisimman nopeasta fysioterapeutille ohjaamisesta lääkärin vastaanoton jälkeen. Monesti julkisessa terveydenhuollossa lääkärikäynnin ja ensimmäisen fysioterapiakäynnin tai kahden fysioterapiakäynnin välillä oli liian pitkä aika, jonka sekä nuori että vanhempi koki vaikeaksi, koska epätietoisuutta ja epävarmuutta oli paljon.

V4: Se, että annetaan kotihoito-ohjeita joo, ja niitä liikkeitä joo, mut mun mielestä 10-vuotiaan kanssa pitäisi olla useammin [fysioterapiakäyntejä] kuin kerran kolmessa kuukaudessa tai kerran liikuntakiellon aikana. Se olisi myös vanhempien takia, sitähan ollaan ihan tutkalla ja sitten unohdetaankin jo, että mikä oli juttu.

Useamman vanhemman mukaan yksityisen sektorin palveluissa suuri helpottava tekijä oli nopea fysioterapeutin vastaanotolle pääsy heti lääkärikäynnin jälkeen. Myös

lääkärin ja fysioterapeutin pysymistä samana koko hoitojakson ajan kehuttiin muutaman vanhemman toimesta.

V4: Kun me saatiin diagnoosi, se oikea, niin siitä sitten fysioterapiaan. Me saatiin saman tien sinne samalle lääkäriasemalle se fysioterapiajuttu.

Yksi vanhemmista toi esille, että olisi hyvä saada ohjaus eri alan ammattilaisille, sillä yhdellä vastaanottokäynnillä on rajallinen aika ja vanhemmalla sekä nuorella rajalliset resurssit vastaanottaa tietoa ottaen huomioon kaikki ne moninaiset kysymykset ja huolet sekä nuoren että vanhemman mielessä.

V1: Jos mietin henkistä puolta tai ravitsemusasiasiaa, niin sen pitäisi olla jotakin muuta kuin siinä lääkärin vastaanoton tai fyssarin vastaanoton ohella. – – Siihen tulee liian paljon asiaa jos siinä on tutkiminen ja jumppaohjeet ja lihasvoiman tarkastelut ja muu ja sitten tulisi ravinnot ja unet ja psyykkiset voinnit... Tottakai siinä ohessa voi olla, mutta siihen tarvitsisi ohjauksen vaikka psykologille tai jollekin, mitä muita niitä nyt voisi olla.

Odotusajan venyessä jatkotutkimuksiin vanhemmat kaipasivat yhteyttä ammattilaiseen, koska ajanjakso oli erittäin raskas sekä nuorelle että vanhemmalle. Yhden vanhemman mielestä pelkkä soittoaikakin riittäisi täyttämään ”tyhjää” ajanjaksoa fysioterapiakäyntien välillä, jos muuta vastaanottoaikaa ei järjesty. Toinen vanhempi toi esille liian pitkät välit fysioterapiakäyntien välillä, varsinkin, kun kyse on aktiiviurheilijasta.

V2: Jos kipu ei hellitä tai se ei mene ohi sillä levolla ja niillä harjoitteilla, niin ehkä jotain seurantaa sille välille kun odotetaan jatkotutkimuksia. Olisihan se hyödyttänyt häntä [nuorta], että olisi päässyt paremmin katsomaan mitkä liikkeet helpottaa tai jotain vinkkiä siihen.

V1: Kyllä mä ajattelen, että se oli tosi harvaa... Tosi harvoin oli ne käynnit kun ajattelee, että tyttärellä on kuitenkin aktiiviurheilijatausta, – – koen, että sen olisi pitänyt olla tiiviimpää sekä fyssari että lääkäri. Ja ehkä vahvemmin huomioida se, että ihminen on urheillut vuosikausia.

Vanhemmat toivat esille myös sen, miten terapiakäyntien välin venyessä pitkiksi hoidon kokonaisvaltaisuus voi kärsiä.

V6: Fyssareiden kanssa on se haaste, kun se on kaupallista toimintaa, että milloin saat aikoja ja milloin saat aitoa läsnäoloa, että kuinka paljon se ajanvaraaminen ja muut palvelee pientä urheilijapoikaa, vai kuinka paljon se on sitä, että fyssarilla on listat täynnä. – – Ylimääräinen tai seuraava aika lääkärille on kahden kuukauden päässä, samoin myös fyssarille saattaa olla vain kaksi vapaata aikaa kolmen viikon sisällä... Mä haen tällä sitä, että sellainen kokonaisvaltainen tilanteen hoitaminen ja benchmarkkaaminen jää kesken.

V2: Jos fyssarikäyntejä olisi ollut tiheämmin, niin se olisi ollut jatkuvaa keskustelua nuoren kanssa, että se ammattilainenkin tsemppaa ja huomioi myös sitä psyykkistäkin enemmän, eli jos ne olisi ollut tiiviimpiä ne käyntimäärät, niin se olisi varmaan tukenut vanhemman roolia kannustamisessa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa tai sen tukemisessa.

Yhden vanhemman kanssa pohdittiin tilannetta, jossa omassa seurassa valmentajana olisi fysioterapeutti tai muu terveydenhuoltoalan henkilö, joka antaisi ensiarvion vamman laadusta, niin viralliselle lääkäri- tai fysioterapiakäynnille pääsyä edeltävä aika voisi olla stressittömämpi.

Vastuualueet ja koordinointi kuntoutumisprosessissa

Yhtä lukuun ottamatta kaikki vanhemmat toivat esille huolen, että vanhempi jää liian yksin nuoren kanssa vailla tietoa mitä tehdä ja mihin ottaa yhteyttä missäkin asiassa.

V6: Jotta tommonen prosessi onnistuu, niin se vaatii perheeltä ja vanhemmilta ihan valtavasti pyörittämistä. Varmaan se vastuu meillä onkin, mutta sitten kun siinä on lääkäreitä, siinä on fyssareita, siinä on valmentajia... Jotenki näytti, että kaikilla on se oma "slice", ja kaikilla on vilpitön halu, mutta pohjimmiltaan heillä on tiettyjä eri asioita jotka ohjaavat toimintaa. Tällainen kokonaisvaltainen johtaminen, tämän projektin läpikäyminen, ja sitten tässäkin oli tosi vaikea prosessi kyseessä.

V2: Epäselvää, kuka olisi ollut tukena psyykkisissä asioissa, fyssari vai joku muu.

Vanhempien vastauksissa toivottiin vastuufysioterapeutin tai muun terveydenhuollon vastuuhenkilön nimeämistä. Vastuuhenkilön tarve tuotiin esille erityisesti tilanteessa, jossa eri terveydenhuollon ammattilaisten näkemykset vamman laadusta ja fysioterapeuttisista interventiovaihtoehdoista poikkesivat toisistaan. Vanhemmat huomauttivat, että heillä ei maallikkoina ole mahdollisuuksia arvioida esimerkiksi sitä, mitä kuntoutuksen osalta on järkevää tehdä ja mitä ei. Vastuuhenkilöllä olisi selkeä kokonaiskuva kuntoutuksen etenemisestä ja mahdollisuus olla yhteydessä nuoreen ja vanhempaan riittävän usein.

V6: Kuntoutuksessa olisi vastaava fysioterapeutti, hän vastaisi siitä, että tapaamiset ja seuranta tapahtuu riittävän aktiivisesti. – – Pitäisi olla aikaa siihen seuraamiseen, niin ettei ole koko ajan kalenterit täynnä. – – Koko ajan se vuorovaikutus siinä.

Julkisella puolella ongelmia aiheutti yhden nuoren kohdalla paikasta toiseen siirtely pitkäkestoisen, hieman normaalia haastavamman vamman syiden selvittelyn kanssa ilman vanhemman käsitystä siitä, kuka oli vastuussa nuoren hoitoprosessin etenemisestä.

V2: Ei ollut sellaista vastuuhoitohenkilöä koko prosessin läpi. Tuntui, että vähän siirrellään paikasta toiseen.



Kuva 2. Vanhempien esille nostamia tärkeitä teemoja nuoren kuntoutumisaikana.

7 Johtopäätökset

Kokonaisvaltaisessa nuoren urheilijan kuntoutumisprosessissa tulisi aina huomioida kuntoutujan yksilölliset ja tilannekohtaiset ympäristötekijät (Wiese-Bjornstal ym. 1998). Tämä käy selvästi ilmi myös opinnäytetyötä varten haastateltujen vanhempien vastauksista. Sosiaaliin ympäristötekijöihin kuuluu ympärillä olevat ihmiset ja heidän nuorelle tarjoamansa tuki sekä ympäröivä urheilukulttuuri. Kuntoutuspalveluiden saatavuus sekä yksilölliset lajiin liittyvät tekijät, kuten kilpailutaso ja lajin vaatimukset muodostavat muut tilannekohtaiset ympäristötekijät. (Wiese-Bjornstal ym. 1998.)

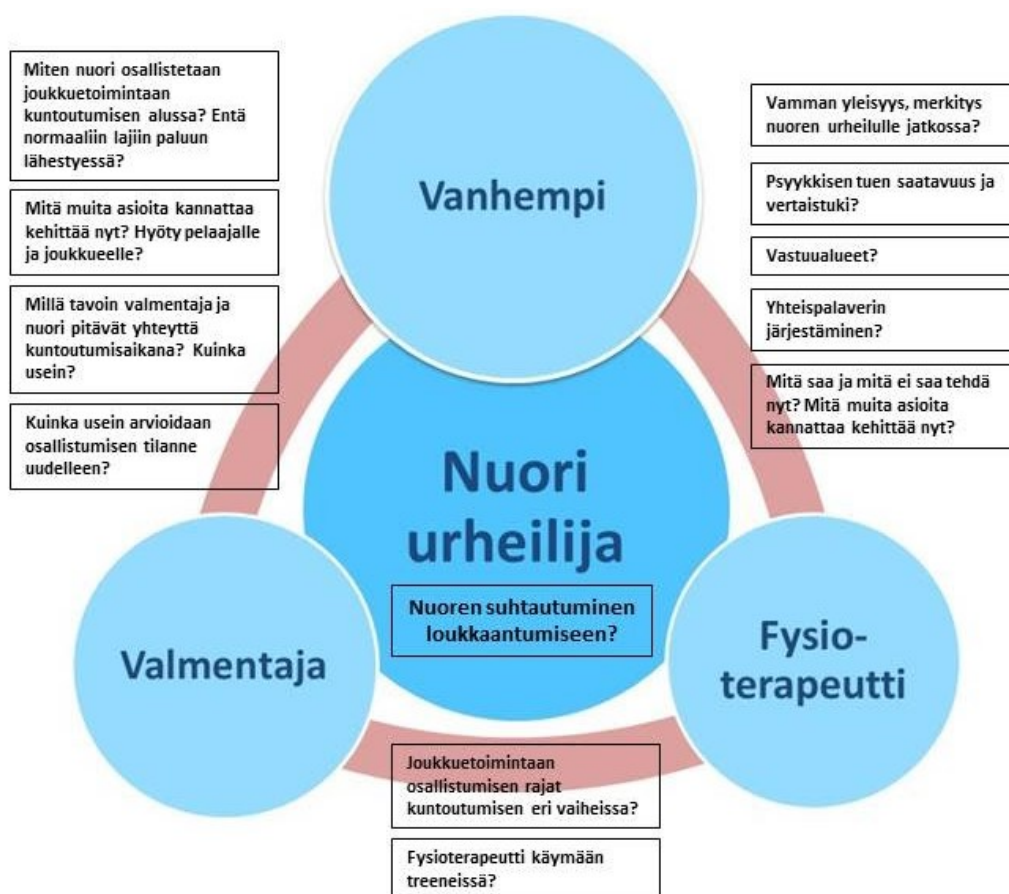
Se, miten nuori suhtautuu loukkaantumiseen, vaikuttaa kuntoutumisen lopputulokseen (Wiese-Bjornstal ym. 1998). Tavoitteellisesti urheiluun panostava nuori, joka on jo saavuttanut menestystä lajissaan, on selkeässä riskiryhmässä kokea pitkäkestoinen kuntoutumisaika erittäin raskaasti. Varsinkin, jos urheilu on selkeä ykkösasia elämässä ja itsetunto sekä minäkuva rakentuneet vahvasti urheilijaminän varaan. (Podlog ym. 2014.) Kuntoutumisajan psykososiaalisista suojaavista ympäristötekijöistä vanhemmat mainitsivat nuoren kiinnostuksen myös muihin asioihin urheilun lisäksi tai toisen urheilulajin, jossa kyseinen vamma ei estä normaalia osallistumista. Samoin kaveripiirin muodostuminen ainakin osittain eri kavereista koulussa tai muissa harrastuksissa nähtiin suojaavana tekijänä. Muutamit nuoret saivat vertaistukea joukkueen muilta loukkaantuneilta pelaajilta ja yhden nuoren kohdalla seuran järjestämästä fyysisen harjoittelun ryhmästä tuli tärkeä osa kuntoutumisen loppuvaihetta. Yksi nuorista hyödynsi koulun ainekirjoituksia loukkaantumista seuranneiden asioiden reflektointiin ja prosessointiin.

Haastatteluista kävi ilmi, että pitkän loukkaantumisen seurauksena osa nuorista sisuuntuu ja itsenäistyy, mutta monilla oli esimerkiksi pelkotiloja kiputuntemusten ja vamman uusimisen takia, epävarmuutta oman pärjäämisen ja joukkueeseen kuulumisen suhteen. Samoja asioita on todettu aiemmissa tutkimuksissakin (Podlog ym. 2014; Podlog ym. 2013; Roy-Davis ym. 2016). Näissä asioissa nuoren ympärillä olevien tärkeimpien toimijoiden vastuu nuoren tukemisesta, osallistamisesta ja oikeanlaisesta kannustamisesta on suuri.

Nuoren kyvyt kohdata pitkäkestoinen kuntoutumisaika ja siihen liittyvät haasteet eivät lähtökohtaisesti ole samalla tasolla aikuisten kanssa (von Rosen ym. 2018) ja tämä kaikkien nuorta tukevien toimijoiden tulisi huomioida. Usein loukkaantuneen nuoren urheilijan ympärillä olevista aikuisista avainasemassa ovat vanhemmat, valmentajat ja fysioterapeutit (Clement & Arvinen-Barrow 2021; Hallquist ym. 2016). Myös kaikkien

opinnäytetyöhön haastateltujen vanhempien mukaan valmentajien ja fysioterapeuttien toimilla oli suurin vaikutus heidän itsensä ohella siihen, miten kuntoutumisaika nuoren ja perheen osalta sujui. Muutaman nuoren kohdalla myös koulun henkilökunnalla oli merkittävä rooli kuntoutumisaikana, joten näyttäisi siltä, että esimerkiksi liikunnanopettajien ja koulupsykologien osaamista kannattaa hyödyntää, jos sellaiseen on mahdollisuus. Vanhempien, valmentajien ja fysioterapeuttien olisi hyvä tiedostaa psykologisten perustarpeiden täyttymisen merkitys ja niiden suora yhteys nuoren sisäisen motivaation kasvuun, kuntoutumisprosessiin sitoutumiseen ja kuntoutumisen onnistumiseen (Podlog ym. 2012).

Fysioterapeutin, valmentajan ja vanhemman välisen kommunikoinnin ja yhteistyön on aiemminkin todettu kaipaavan kehittämistä (Hallquist ym. 2016) ja sama ilmiö oli nähtävissä myös haastatteluvastauksissa. Vanhemmat näkivät lähitapaamisena tai etänä tapahtuvan yhteispalaverin olevan hyvä keino edistää toimijoiden välistä kommunikointia ja yhteistyötä, mutta yksi haastatelluista huomautti sen olevan ehkä liian raskas työkalu harrastetason nuoren kohdalla.



Kuva 3. Nuoren kokonaisvaltaisen kuntoutumisprosessin kannalta tärkeitä kysymyksiä kuntoutumisen eri vaiheisiin.

Kokonaisvaltaisempaa nuoren kohtaamista peräänkuulutettiin sekä julkisen että yksityisen sektorin fysioterapiavastaanotoilla käyneiden kommenteissa.

Fysioterapeuteille lankeaa tunnetusti merkittävä rooli kuntoutuvan urheilijan henkisen hyvinvoinnin tukemisessa ja fysioterapeutit myös tiedostavat omien taitojensa rajallisuuden (Hallquist ym. 2016). Haastatellut vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä fysioterapeuttien tarjoamaan edukaatioon vammasta, mutta selitysmallit olivat välillä maallikolle vaikeasti aukeavia. Vanhempien toiveissa oli, että ammattilainen kertoisi nuorelle ja vanhemmalle vamman yleisyydestä ja kuntoutumisprosessin eri vaiheista katastrofoinnin välttämiseksi. Nuoren kypsyystasosta ja tilanteesta riippuen mahdollisten edessä olevien haasteiden läpikäyntiä sekä henkisen hyvinvoinnin tukimuotojen ja vaihtoehtojen esittelyä tulisi vanhempien mielestä sisällyttää fysioterapiakäyntien yhteyteen. Yhden vanhemman mielestä tällä tavoin fysioterapeutti tukisi nuorta ja vanhempaa välttämään mahdolliset kuntoutumisajan karikot tai ainakin auttaa varautumaan niihin paremmin. Muutama vanhemmista koki, että fysioterapeutin esille ottamana nämä asiat saisivat paremman vastaanoton kuin vanhemman esittelemänä. Erittäin merkittävä huomio on, että fysioterapeutit tai lääkärit eivät olleet tuoneet henkisen hyvinvoinnin tukitoimia tai tarpeen kartoittamista esille yhdenkään nuoren tai vanhemman kanssa koko kuntoutumisaikana.

Vanhemmat toivoivat fysioterapeutilta tukea arjen ja kuntoutumisprosessin hallintaan sekä selkeiden eri toimijoiden vastuualueiden ja roolien esittelyä. Tutkimusten mukaan yksi tärkeä onnistuneen kuntoutumisprosessin elementeistä on asiakkaan asioiden koordinointi terveydenhuollon ammattilaisten kesken (Paterno ym. 2019). Yksi vanhemmista muistutti vielä lisäksi, että useamman kodin nuorten kohdalla tiedonkulku ei aina ole niin mutkatonta, mikä fysioterapeutin olisi hyvä tiedostaa.

Valmentajat jäivät liian usein nuoren kuntoutumisprosessin aktiivisten tukijoiden ulkopuolelle (Norlin ym. 2016). Valmentajien tulisi ymmärtää heidän merkittävä roolinsa nuoren elämässä ja varsinkin pitkäkestoisena kuntoutumisaikana. Kuntoutuvan nuoren huomioimisella säännöllisin keskusteluin ja osallistamisella joukkueen toimintaan pelaajaa motivoivalla tavalla voi olla iso vaikutus vammasta kuntoutumiseen ja lajiin paluun onnistumiseen (von Rosen ym. 2018). Samoista asioista puhuivat myös haastateltavat ja aiemmista tutkimuksista poiketen vanhemmat kohdistivat toiveensa psykososiaalisen tuen tarjoajasta voimakkaammin valmentajan kuin fysioterapeutin suuntaan.

Valmentajien on todettu olevan nuorten urheilijoiden tärkeimpiä autonomiaa tukevia toimijoita (Chu & Zhang 2019), joten olisi toivottavaa, ettei tämä linkki katkeaisi loukkaantumisten yhteydessä, jolloin nuori tarvitsee paljon normaalia enemmän tukea ja huomiota aikuisilta. Vaikka yhtä vanhempaa lukuun ottamatta kaikki kertoivat nuoren jääneen merkittäväällä tavalla joukkue toiminnan ja valmentajan huomioinnin ulkopuolelle kuntoutumisaikana, niin vanhempien joukossa oli muutamia, jotka toivat esille ymmärryksensä valmentajien kiireen ja loukkaantuneiden huomioimisen haasteiden suhteen. Kuitenkin myös nämä vanhemmat toivat esille sen, että niin kiire ei voi olla, etteikö säännöllisin väliajoin pystyisi soittamaan lyhyttä puhelua loukkaantuneelle nuorelle. Vanhemmat kertoivat, että nuorelle olisi erittäin tärkeää tuntea kuuluvansa joukkueeseen myös kuntoutumisaikana.

Haastatteluissa vanhemmat nostivat esille fysioterapiapalveluiden saatavuuden ja huomion siitä, miten harvoin tapahtuvat kontaktit fysioterapeutin kanssa voivat vaikuttaa kuntoutuksen kokonaisvaltaisuuteen. Useat vanhemmat kokivat terveydenhuollon palveluketjun hajautumisen sekä epäselvyyden kuntoutumisprosessin vastuuhenkilöstä ongelmallisiksi. Vastuuhenkilön nimeämisen puute havaittiin myös Hallquistin ym. (2016) tutkimuksessa.

8 Pohdinta

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vanhempien kokemuksia, haasteellisia asioita ja kehitysehdotuksia nuoren kuntoutumisajalta. Vanhempien haastatteluiden odotettiin tuovan valaisevaa lisätietoa ja ideoita, koska nuorten urheilijoiden pitkäkestoisten vammojen yhteydessä tehtyjä vanhempien kokemuksia kartoittavia tutkimuksia on niukanlaisesti (Podlog ym. 2012). Haastatteluvastauksissa korostuivat kuitenkin hämmästyttävän paljon samat ongelmakohdat ja kehittämistarpeet kuin aiemmissa kansainvälisissä tutkimuksissakin (Hallquist ym. 2016; von Rosen ym. 2018). Aiemmat aihepiirin ympäriltä tehdyt tutkimukset ovat olleet otannaltaan sen verran pieniä, aivan kuten opinnäytetyömmekin, joten yleistävien johtopäätösten tai vahvojen tulkintojen vetäminen tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella sisältää omat riskinsä. Kuitenkin opinnäytetyön ja aiempien tutkimusten havainnot korreloivat niin hyvin keskenään, ettei niiden tulosten mahdollista laajempaa yleistettävyyttä voi täysin sivuuttaa.

Vaikka laadullisen tutkimuksen tekemisessä vaarana on tekijän tai tekijöiden halu nostaa esille joko negatiivisia tai positiivisia näkökulmia sen mukaan, mikä tukisi tekijöiden ennakko-oletuksia, niin mielestämme nostimme molempia näkökulmia tasapuolisesti suhteessa vastausten määrään. Toki on huomioitava, että työssämme etsimme lähtökohtaisesti sekä haasteellisia että kehitettäviä asioita, jolloin ne asiat, missä toiminta on ollut hyvällä tasolla, jäivät luonnollisesti vähemmälle huomiolle vastaajien pyrkiessä miettimään haasteellisia ja kehitettäviä asioita. Tutkimuksen tuloksista yleisempiä johtopäätöksiä tehdessä on huomioitava vastaajien motivaatio haastatteluihin osallistumiseen. Onko mahdollista, että ilmoittautuneissa henkilöissä olisi suurin osa niitä, jotka ovat olleet erityisen pettyneitä kuntoutumisaikana yhteen tai useampaan tärkeänä pitämäänsä asiaan ja siksi olisivat olleet motivoituneita osallistumaan ja kertomaan näistä asioista. Toisin sanoen, opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen rinnalla olisi voinut tehdä määrällisen tutkimuksen, jossa olisi kysytty esimerkiksi vain sitä, onko vanhemman mielestä nuoren pitkäkestoisena kuntoutumisaikana saatu kokonaisvaltainen tuki eri toimijoilta ollut erittäin hyvää, hyvää, keskinkertaista, huonoa vai erittäin huonoa. Näin olisimme tiedäneet, kuinka moni oli kokenut kuntoutumisajan laadukkaana, vaikka osa heistä ei olisikaan osallistunut haastatteluihin.

Vain yksi opinnäytetyön tekijä toimi haastattelijana kaikissa haastatteluissa ja toinen tekijöistä litteroi haastattelut. Molemmat opinnäytetyön tekijät kuuntelivat kaikki haastattelut vielä uudelleen ja suorittavat aineistoille myös sisällönanalyysit itsenäisesti. Lopuksi sisällönanalyysit yhdistettiin yhdeksi aineistoksi.

Päädymme etsimään haastateltavat vanhemmat kontaktoimalla jalkapallo- ja salibandyseurojen toiminnanjohtajia tai vastaavia puhelimitse. Heidän suostumuksensa jälkeen lähetimme sähköpostitse tiedot opinnäytetyöstä ja linkin haastatteluihin ilmoittautumista varten. Tarkoituksena oli, että toiminnanjohtajat välittäisivät tiedon joukkueenjohtajille ja he edelleen vanhemmille, jolloin me emme olisi mitenkään vaikuttamassa siihen, kuka ilmoittautuu haastatteluun. Lähestyimme kymmentä eri seuraa, joissa on yhteensä useita kymmeniä ikähaarukkaamme sopivia tyttö- ja poikajoukkueita. Saimme kuitenkin kesä-heinäkuun aikana vain seitsemän ilmoittautumista haastatteluun, joten epäilimme, ettei viestimme ollut tavoittanut kaikkia joukkueenjohtajia. Myöhemmin loppukesästä muutamalta joukkueenjohtajalta eri seuroista asiaa tiedusteltaessa saimme vahvistuksen epäilyksellemme, sillä kukaan heistä ei ollut saanut sähköpostiamme. Jälkikäteen tulimme siihen tulokseen, että informaatio opinnäytetyöstä ja ilmoittautumislinkki haastatteluihin olisi voinut olla järkevämpi laittaa esimerkiksi Facebookin ”Tyttöjen junnujalkapallo valmentajat ja jojat” tai ”Suomalainen junnufutis” sivujen kautta laajemman huomion saamiseksi. Haastateltavien vanhempien etsinnän ajankohta kesäkuussa ei varmasti ollut paras mahdollinen, mutta ajattelimme koronavuoden rajoitusten ja etäyhteyksien toimivuuden avustuksella saavamme haastateltavaksi riittävän monta vanhempaa.

Haastattelut suoritettiin Metropolian oman Zoom-etäyhteyden välityksellä ilman videokuvaa pelkän äänen turvin ja niiden kesto vaihteli 30–80 minuutin välillä. Haastattelut nauhoitettiin litterointia ja sisällönanalyysiä varten. Tallenteet säilytettiin ilman tunnisteita, jolloin vain haastattelijat tiesivät ketä oli haastateltu. Tallenteet tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelujen tukena käytetty haastattelurunko on nähtävissä liitteessä 4.

Pitkän kuntoutumisen läpikäyneiden nuorten ikäjakama kattoi hyvin koko sisäänottokriteerien skaalan eli kolme heistä oli loukkaantumishetkellä 10–12-vuotiaita ja neljä 13–15-vuotiaita. Heistä osa oli käynyt sekä julkisen sektorin että yksityisen palveluntarjoajan fysioterapeutilla ja osa vain joko yksityisellä urheilufysioterapeutilla tai julkisen sektorin fysioterapeutilla. Vaikka kyseessä oli pieni otanta, niin nuoret olivat taustoiltaan yllättävän monimuotoinen joukko, ja kun samalla vanhempien esille

nostamat teemat olivat hyvin toistensa kaltaisia, lisäävät nämä tekijät yhdessä tulosten yleistettävyyttä ja luotettavuutta.

Vanhemmat olivat tietoisia haastattelun aihealueista jo etukäteen, jolloin odotuksissa oli laajempia ja syvällisempiä vastauksia kuin jos aihealueet olisi esitelty vasta haastattelun alussa. Kuntoutumisaikaa kartoittavien taustatietojen jälkeen aloitimme varsinaisen haastattelun aihekategoriat aina samalla tavalla esittäen kategorian ensimmäisen kysymyksen, jonka jälkeen haastateltavan kertoma tarina ohjasi haastattelun etenemistä ja seuraavien kysymysten järjestystä. Välillä haastateltavat olisivat selkeästi jättäneet kertomatta kokonaisuuden kannalta olennaisia tietoja, jolloin tarkensimme kysymystä esimerkiksi seuraavalla tavalla: "Oliko mainitsemiesi fyysiseen vammaan liittyvien asioiden lisäksi vielä muita tärkeitä asioita, joita fysioterapeutin tulisi käydä läpi vanhemman ja/tai nuoren kanssa kuntoutumisprosessin alkuvaiheessa?" Näin saimme vastaajan miettimään fysioterapiakäynnin kokonaisvaltaisuuteen vaikuttavia seikkoja eikä pelkästään fyysisen vamman kuntoutumiseen liittyviä kysymyksiä, jotka toki luonnollisesti ovat fysioterapiakäynnin lähtökohtana kaikissa urheiluvammoissa. Jatkokysymyksemme voidaan nähdä osittain johdattelevana kysymyksenä, mutta opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta erittäin olennaisena. Jätimme vastaajalle myös mahdollisuuden olla vastaamatta, jos hän ei olisi keksinyt mitään lisättävää.

Iso osa loukkaantumisiin ja kuntoutumiseen liittyvistä psykososiaalisten tekijöiden vaikutusta käsittelevistä tutkimuksista on tehty huipputason nuorisourheilijoilla tai aikuisilla (Podlog ym. 2012), joten tässä opinnäytetyössä pyrittiin löytämään näkemyksiä ja kokemuksia vähemmällä resursseilla operoivien seurojen vanhempien joukosta. Tästä syystä kirjeet lähetettiin seuroille, joilla ei ole omaa fysioterapeuttia käytössään. Kuitenkin yhdellä nuorista oli ollut kuntoutumisaikana seurassaan oma fysioterapeutti. Tämä ei kuitenkaan näkynyt vanhemman vastauksissa muista poikkeavana, vaan suurin osa vanhemman esille nostamista haasteellisista ja kehitettävistä asioista oli linjassa muiden vastaajien kanssa.

8.2 Opinnäytetyön anti ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyön ja aiempien tutkimusten tulokset viittaavat vahvasti siihen suuntaan, että vanhempien suurimmat haasteet nuoren pitkäkestoisen kuntoutumisen aikana ovat eri toimijoiden väliseen kommunikointiin ja yhteistyöhön, vastuukysymyksiin sekä nuoren kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen, huomioimiseen ja osallistamiseen liittyviä.

Fysioterapeuttien tulisi avata progressiivisesti etenevän kuntoutumisprosessin kokonaisuutta nuorelle ja vanhemmalle kattavammin ja selkeämmin heti ensimmäisillä fysioterapiakäynneillä. Samoin alkuvaiheessa olisi tärkeää ottaa esille henkisen hyvinvoinnin asiat normalisoidakseen niitä mahdollisia ja ehkä jopa hyvin todennäköisiä mielenterveyden haasteita ja negatiivisuuden värittämiä tunnetiloja, joita pitkä kuntoutumisaika voi nuorelle urheilijalle aika ajoin aiheuttaa sekä kertoa tukipalveluiden eri vaihtoehdoista. Myös parempi edukaatio vamman merkityksestä urheilijalle pidemmällä aikavälillä vähentää nuoren ja vanhemman mahdollista asian katastrofointia.

Missä määrin nuoren urheilijan psykososiaalisten asioiden huomioon ottaminen ja tukeminen sitten kuuluvat fysioterapeuttien vastuulle? Tästä aiheesta löytyy varmasti monenlaista mielipidettä, mutta kun ottaa huomioon esimerkiksi koulupsykologien määrän suhteessa koululaisiin – puhumattakaan urheilupsykologien määrästä Suomessa – toivoisimmekin fysioterapia-alan ottavan asiassa vahvemman roolin ja keskittävän entistä enemmän resursseja teeman käsittelyyn jo alan peruskoulutuksenkin aikana. Aiempien tutkimusten ja haastatteluista saamiemme vastausten perusteella voidaan todeta, että alalta löytyy edelleen nuorten urheilijoiden kanssa työskenteleviä fysioterapeutteja, joille psykososiaalisten asioiden esille ottaminen ja asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen eivät kuulu aktiivisesti käytettävien toimintatapojen listalle.

Vanhemmat toivoivat avoimempaa keskustelua eri toimijoiden välille ja vastuualueiden selkeäksi tekemistä sekä valmentajilta nuoren parempaa huomioimista ja osallistamista. Haluaisimmekin kysyä, ovatko nämä asiat merkittävästi riippuvaisia ympärillä olevien aikuisten kokemus-, koulutus- tai osaamistasosta? Mielestämme eivät. Nuoren, vanhemman, valmentajan, fysioterapeutin ja tarvittaessa muiden toimijoiden kesken järjestettävä yhteispalaveri ei pitäisi nykytekniikan avustamana olla ylitsepääsemätön haaste. Toki jos palaveri pystytään toteuttamaan fyysisesti kasvokkain, niin aina parempi, mutta sen järjestäminen on monissa tapauksissa haastavaa. Tietääksemme yhteispalavereja on hyödynnetty ammattiurheilijoiden, urheiluakatemiatoiminnassa mukana olevien nuorten ja myös joidenkin muiden junioriurheilijoiden kohdalla kuntoutumisaikojen suunnittelussa, mutta toivoisimme toimintatavan jalkautuvan myös lähemmäksi jokaista kuntoutuvaa urheilijanuorta ja heidän tukijoukkojaan. Samoin yhteispalavereissa tulisi keskustella muistakin kuin pelkästään vammaan ja sen kuntouttamiseen liittyvistä asioista, ja nähdä nuori kokonaisvaltaisesti kehittyvänä urheilijana ja ihmisenä – myös kuntoutumisaikana.

Yhteispalaverissa voidaan esimerkiksi valmentajan, fysioterapeutin ja nuoren kesken miettiä pelaajan henkilökohtaisten vahvuuksien ja kehityskohteiden pohjalta nuorta motivoivia ja häntä pelaajana eteenpäin vieviä harjoitteita tai tehtäviä, jotka ovat mahdollisia sen hetkisen toimintakyvyn puitteissa, ja jotka voidaan integroida osaksi joukkueen toimintaa. Nämä harjoitteet tai tehtävät voivat muodostua teknisistä, taktisista, psyykkisistä, fyysisistä, sosiaalista ja kognitiivisista palasista. Samalla voitaisiin sopia yhteisesti kuntoutuksen askelmerkeistä, vastuualueista, miten viesti kulkee eri toimijoiden välillä, mitä nuori saa ja mitä ei saa tehdä missäkin vaiheessa ja siitä, kuinka usein eri asiat arvioidaan uudelleen. Liikunnalliselle nuorelle urheilemiseen liittyvät rajoitukset voivat olla todella tuskallisia pidemmän päälle ja siksi nuoren henkisen hyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeää, että fysioterapeutti ammattilaisena miettisi yhdessä nuoren ja mieluusti myös vanhemman ja valmentajan kanssa niitä fyysisiä harjoitusvaihtoehtoja, missä nuori saa kuormittaa harjoitteluun tottunutta elimistöään mahdollisimman nopeasti ilman, että vamman kuntouttaminen vaarantuisi. Samalla tuetaan liikkumaan tottuneen nuoren henkistä hyvinvointia ja jos harjoitteluun yhdistetään vielä sosiaalinen ja lajinomaiset kognitiiviset tai teknis-taktiset elementit, niin ollaan jo hyvin kokonaisvaltaisen toimintatavan äärellä. Näin turvataan nuoren jaksamista, tuetaan autonomiaa oman toiminnan suunnittelussa, pystyvyyden tunnetta kehon toiminnallisuuden ja itsensä kehittämisen kautta sekä varmistetaan nuoren pysyminen aktiivisesti osana joukkuetta myös koko kuntoutumisajan.

Ennen yhteispalaverin järjestämistä on kuitenkin tärkeää olla selvillä nuoren ajatusmaailmasta loukkaantumiseen, urheiluun, muihin harrastuksiin ja yleiseen sen hetkiseen elämäntilanteeseen liittyen. Aiempien tutkimusten ja opinnäytetyömme tuloksien pohjalta luotiin ”Vanhemman muistilista” ja ”A Checklist for the Parent” (katso liitteet 2 ja 3) eri toimijoiden kanssa kuntoutumisaikana käytävien keskusteluiden tueksi. Listoja voidaan hyödyntää riippumatta siitä, järjestääkö yhteispalaveria vai ei. Tarve yhteispalaverin järjestämisestä valmentajan, vanhemman, fysioterapeutin ja nuoren kesken lähtee ajatuksesta, että nuori on motivoitunut palaamaan lajin pariin. Jos taas loukkaantuminen on tuntunut esimerkiksi helpottavalta, koska taustalla on jo ennen loukkaantumista kytenyt ajatus lajin lopettamisesta, tauosta, muihin asioihin keskittymisestä, niin se täytyy luonnollisesti ottaa huomioon listaa käytettäessä. Olisiko tällaisessa tilanteessa viisaampaa pyytää palaveriin esimerkiksi luokan- tai liikunnanopettaja valmentajan sijaan? Onko tarvetta psykologille, ravitsemusterapeutille tai muille ammattilaisille? Joskus järkevintä voi olla keskittyä täysin muihin asioihin kuin urheiluun, hoitaa vamman kuntoutus huolellisesti ja miettiä rauhassa lajiin paluun

aikataulua ja mielekkyyttä, jolloin yhteispalaveria ei välttämättä kannata edes harkita, koska se voi aiheuttaa nuorelle turhia paineita palata lajiin.

Keskustelua haastateltujen kanssa herättivät myös asiaa koskevat lisäkysymykset, kuten: ”Kenellä on mahdollisuus järjestää palaveri?” ja ”Kenen vastuulla on ottaa palaverin järjestämisen mahdollisuus esille? Vanhempien kanssa käydyissä keskusteluissa sivuttiin asiaan liittyvää tietosuojapuoltakin ja käsityksemme mukaan, jos fysioterapeutti ehdottaisi yhteispalaveria vanhemmalle ja nuorelle, niin vanhemman ollessa järjestävä taho tietosuojakysymykset eivät olisi yhtä tiukkoja kuin, jos järjestäjänä olisi fysioterapeutti. Tämä asia jäänee meitä viisaampien ratkaistavaksi.

Suomalaisessa juniorivalmennuksessa on yhä enenevässä määrin palkattuja ja koulutettuja valmentajia, mutta edelleen on myös paljon niitä, jotka tekevät tärkeää työtä rakkaudesta lajiin ehkä samalla omaa poikaansa tai tytärtään valmentaen. Voiko heiltä vaatia kuntoutuvien pelaajien parempaa huomioimista? Mielestämme kyllä voi. Palkattujen ja koulutettujen valmentajien osalta tässä asiassa ei pitäisi olla mitään epäselvää vaan se tulisi olla lähtökohta jokaisen loukkaantuvan urheilijan valmentajille. Samoin kaikkien seurojen ja joukkueiden tulisi myös valmistautua paremmin pitkäkestoisten loukkaantumisten varalle ja luoda kaikkia osapuolia tukevia toimintamalleja. Osa-aikaisten fysioterapeuttien ja fysioterapeuttiopiskelijoiden hyödyntämistä urheiluseurojen junioritoiminnassa soisi lisättävän huomattavasti.

Terveystenhoitojärjestelmäämme pohdittaessa on todettava, ettei julkisen sektorin fysioterapiavastaanoton kesto ole ihanteellinen käsittelemään nuoren urheilijan tilannetta kokonaisvaltaisesti eikä lääkäri- ja fysioterapiakäynnin välille jäävä mahdollisesti parin viikon kestoisen odottelu helpota tilannetta. Julkisen sektorin tarjoama fysioterapian suoravastaanotto on toki nykyään hyvä vaihtoehto niissä tapauksissa, joissa lääkärin vastaanotolle ei ole kiire. Kuitenkin etävastaanottojen, parempien ennakkoon ja jälkikäteen tehtävien asiakkaiden vammaan ja tunnetiloihin liittyvien kyselyiden käytölle sekä internetistä löytyville, luotettavien terveydenhuoltoalan toimijoiden tuottamille selkeille tietopaketeille, tukipalveluille ja vertaistuelle on suuri tarve. Näiden avulla nuoret urheilijat ja heidän vanhempansa voisivat kohdata haasteellisen ajan levollisemmin, vaikka fysioterapian lähivastaanottoajat olisivatkin melko lyhyitä ja aika vastaanottoaikojen välillä tuntuisi välillä tuskallisen pitkältä. NykYTEKNIKAN MAHDOLLISTAMIIN ETÄTUKIPALVELUIHIN tulisi panostaa jo pelkästään niiden oletettavan kustannustehokkuudenkin nojalla.

Ilman kattavaa tapaturmavakuutusta yksityiselle puolelle hakeutuminen on monen nuoren perheelle liian kallista ja nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen kuntoutumisen tukitoimet julkisen terveydenhuollon sektorilta ovat oletuksemme mukaan vaikeammin saatavilla kuin yksityisen sektorin toimijalta. Tämä asettaa nuoret hyvin epätasa-arvoiseen asemaan tilanteissa, jotka voivat olla nuoren lähitulevaisuuden ja elämänsuunnan kannalta erittäin merkityksellisiä. Normaalit pelaajavakuutukset eivät kata fysioterapiakustannuksia muissa kuin leikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa, puhumattakaan psyykkisen puolen ammattilaisten vastaanottokulujen kattamisesta, joita ei tällä hetkellä kata Suomessa kuin kalleimman maksuluokan sairausvakuutukset.

Vakavampi loukkaantuminen ja sitä seuraava pitkä kuntoutumisaika on loistava mahdollisuus oppia käsittelemään vastoinkäymisiä, koska se muuttaa ainakin yhden tärkeän asian arjessa kuukausien ajaksi. Nuoret ja heidän vanhempansa tarvitsevat usein kuitenkin apua ja tukea tämän haastavan ajanjakson karikkojen välttämiseksi ja hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Fysioterapeuteilla, valmentajilla ja myös urheiluseuroilla on mielestämme mahdollisuus tukea sekä nuorta että vanhempaa aiempaa kokonaisvaltaisemmin.

Opinnäytetyön aikana kerättyjen tietojen ja kokemusten pohjalta näyttäisi siltä, että suurimpaan osaan tärkeimmistä, esille tuoduista haasteista ja kehittämis ehdotuksista nuoren ympärillä olevilla aikuisilla on aito mahdollisuus vaikuttaa loppujen lopuksi melko pienillä teoilla. Kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen ei ole yhtä oikeaa tietä ja jokainen kuntoutumisaika on omanlaisensa. Kuitenkin järkevin tapa urheilevan nuoren yksilöllisen ja mahdollisimman hyvin toimivan kuntoutumissuunnitelman rakentamiseksi käy mielestämme aidon, avoimen ja riittävän suoran eri osapuolten välisen keskustelun kautta. Se ei välttämättä ole kuntoutumisprosessin alussa itsestään selvää tai helppoa uusien ihmisten kanssa toimiessa, mutta vanhempien, valmentajien ja fysioterapeuttien tulisi pyrkiä siihen kaikin keinoin koko ajan nuoren ääntä kuunnellen ja tunnetiloja aistien. Samalla toivoisimmekin, että yleinen keskustelu vakavamman vamman jälkeisenä kuntoutumisaikana kääntyisi siihen, miten moninaisilla tavoilla nuori voikaan kehittyä ihmisenä ja urheilijana tänä ajanjaksona sen sijaan, että keskustelu pyörii ainoastaan vamman aiheuttamien rajoitusten ja vamman kuntouttamisen ympärillä.

8.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Vaikka Suomessa on kattavasti tutkittu nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen vaikuttaneita syitä, niistä on mielestämme toistaiseksi puuttunut tärkeä näkökulma liittyen loukkaantumiseen ja sitä seuranneeseen kuntoutumisaikaan. Toivoisimmekin,

että tulevissa tutkimuksissa kysyttäisiin sitä, onko loukkaantuminen ollut alulle paneva tekijä sille, että nuoren lajissa pärjääminen on heikentynyt, motivaatio lajia kohtaan on laskenut? Entä miten he kuvailisivat kuntoutumisajan onnistumista muunkin kuin vamman kuntoutumisen kannalta. Toisin sanoen, onko kuntoutumista tuettu kokonaisvaltaisesti? Spekuloimme nimittäin ajatuksella, että kokonaisvaltaisuuden puute kuntoutumisaikana vaikuttaa sekä kuntoutumisen nopeuteen että lajiin paluun onnistumiseen ja sitä kautta nuoren motivaatioon jatkaa lajia. Vaikka itse fyysinen vamma olisikin tullut täysin kuntoon, niin lajiin paluu epäonnistuu, koska nuoren psykososiaalisia tarpeita ei ole huomioitu ja monet pelko- ja epävarmuustekijät ottavat vallan urheilijasta. Myöhemmin lopettamisen syitä selvittäneeseen kyselyyn vastatessaan nuori ei välttämättä merkitse loukkaantumista lopettamisen syyksi vaan muut sitä seuranneet ilmiöt, kuten esimerkiksi kadonnut motivaatio, ulkopuoliseksi itsensä tunteminen ja paineiden kasvaminen lajissa pärjäämiseen liittyen.

Toinen kiinnostava ja laajempi kysymys on se, miten määritellään urheilijan kuntoutumisen onnistuminen? Onko fysioterapeutin, valmentajan ja vanhemman yhteistyöllä saavutettu nuoren motivointi ja osallistaminen häntä kehittäväällä tavalla merkityksellistä lopputuloksen ja -arvioinnin kannalta? Voisiko pelko- ja epävarmuustekijöiden huomiointi ja käsittely sekä kuntoutumisaikana että lajiin paluun jälkeen olla kuntoutumisen onnistumista määrittävä tekijä vakavampien vammojen kohdalla? Kykeneekö nuori urheilija itse arvioimaan näiden tekijöiden vaikutusta kuntoutumiseensa? Toivoisimme yleisempää ja tarkemmin rajattua määritelmää onnistuneelle kuntoutumiselle ja aiheesta tehtävää laajempaa tutkimusta. Myös urheilu- ja koulupsykologien sekä muiden henkisen hyvinvoinnin tuen ammattilaisten tarvetta ja käyttöä nuorten urheilijoiden pitkäkestoisten loukkaantumisten yhteydessä olisi syytä selvittää.

Entä millainen on loukkaantuneen asema suomalaisessa urheilussa? Entä miten puhumme loukkaantuneista urheilijoista? Kansainvälisten tutkimusten, opinnäytetyön haastatteluvastausten ja loukkaantumisten jälkeisistä vaikeuksistaan valtakunnan medioissa kertoneiden suomalaisurheilijoiden perusteella näyttäisi siltä, että loukkaantuneeseen urheilijaan suhtaudutaan edelleen aika kylmästi ja välinpitämättömästi. Nähdäänkö pitkään sivussa oleva urheilija vieläkin joissain joukkueissa vain rasitteena, hyödyttömänä raajarikkona, jonka ei joidenkin kentältä kuultujen kauhutarinoiden mukaan haluta edes tulevan harjoituksiin paikalle ennen kuin ”paikat on pelikunnossa”? Kulttuurillinen tapamme puhua tai olla puhumatta kivusta ja henkisen hyvinvoinnin asioista on ollut äärimmäisen huolestuttavaa, ja on varmasti ollut

syy monien vammojen pahenemiseen ja urheilu-urien päättymisiin. Kivuista ja henkisistä hyvinvoinnin haasteista puhuva urheilija – varsinkin miespuolinen – on nähty aiemmin heikkona ja epämiehekkäänä. Onneksi tunnelin päässä näkyy jo valoa ja viime vuosina tilanne on mennyt parempaan suuntaan, mutta vielä on paljon tehtävää. Varsinkin lajikohtaiset erot vaikuttaisivat omien kokemustemme ja julkisuudessakin olleiden juttujen perusteella olevan vielä suuria. Olisiko aika tutkia laajemmin, miten suomalaisessa urheilukulttuurissa suhtaudutaan loukkaantuneeseen urheilijaan, miten loukkaantuneesta urheilijasta puhutaan joukkueen ja seuran sisällä sekä miten loukkaantuneista urheilijoista keskustellaan mediassa.

Lähteet

- Aalto, Riikka & Alatalo, Aliina 2017. "En olisi välttämättä tässä harrastuksessa ilman vanhempieni tukea": vanhempien rooli nuorten liikuntaharrastuksessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Aarresola, Outi 2014. Vanhempien merkitys ja rooli. Teoksessa Mononen, Kaisu & Aarresola, Outi & Sarkkinen, Pasi & Finni, Jarkko & Kalaja, Sami & Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 67–69.
<https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf>. Viitattu: 27.4.2020.
- AOSSM 2017. Psychological Issues Related to Illness and Injury in Athletes and the Team Physician: a Consensus Statement—2016 Update. *Current Sports Medicine Reports* 16 (3). 189–201.
- Arvinen-Barrow, Monna 2009. Psychological rehabilitation from sport injury: issues in training and development of chartered physiotherapists. Doctoral thesis Northampton: The University of Northampton.
- Arvinen-Barrow, Monna & Walker, Natalie 2013. *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. London, United Kingdom: Taylor & Francis Group.
- Autti-Rämö, Ilona & Rajavaara, Marketta & Salminen, Anna-Liisa & Ylinen, Aarne & Aalto, Anna-Mari & Seppälä, Olli 2016. *Kuntoutuminen*. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Bates, Dan. 2014. Parental role in sporting injury. *The Aspetar Sports Medicine Journal* 3 (1). Aspetar – Orthopaedic and Sports Medicine Hospital. Saatavana sähköisenä: <<https://www.aspetar.com/journal/viewarticle.aspx?id=129>>. Luettu: 1.5.2020.
- Bejan, Adrian 2019. Why the Days Seem Shorter as We Get Older. *European Review* 27 (2). 187–194.
- Blomqvist, Minna & Mononen, Kaisu & Koski, Pasi & Kokko, Sami 2019. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luku 5. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf>. Viitattu 20.5.2020.
- Bone, Jennifer & Fry, Mary 2006. The Influence of Injured Athletes' Perceptions of Social Support from ATCs on Their Beliefs about Rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation* 15 (2). 156–167.
- Chu, Alan & Zhang, Tao 2019. The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 14 (4). 1–36.
- Clement, Damien & Arvinen-Barrow, Monna 2021. An Investigation Into Former High School Athletes' Experiences of a Multidisciplinary Approach to Sport Injury Rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation* 30 (4). 619–624.
- Côté, Jean 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist* 13 395–417.
- Domingues, Marcio & Gonçalves, Carlos 2013. The Role of Parents in Talented Youth Sport. Does Context Matter? *Polish Journal of Sport and Tourism* 20.
- Faude, Oliver & Rößler, Roland & Junge, Astrid 2013. Football Injuries in Children and Adolescent Players: Are There Clues for Prevention? *Sports Medicine* 43 (9). 819–837.

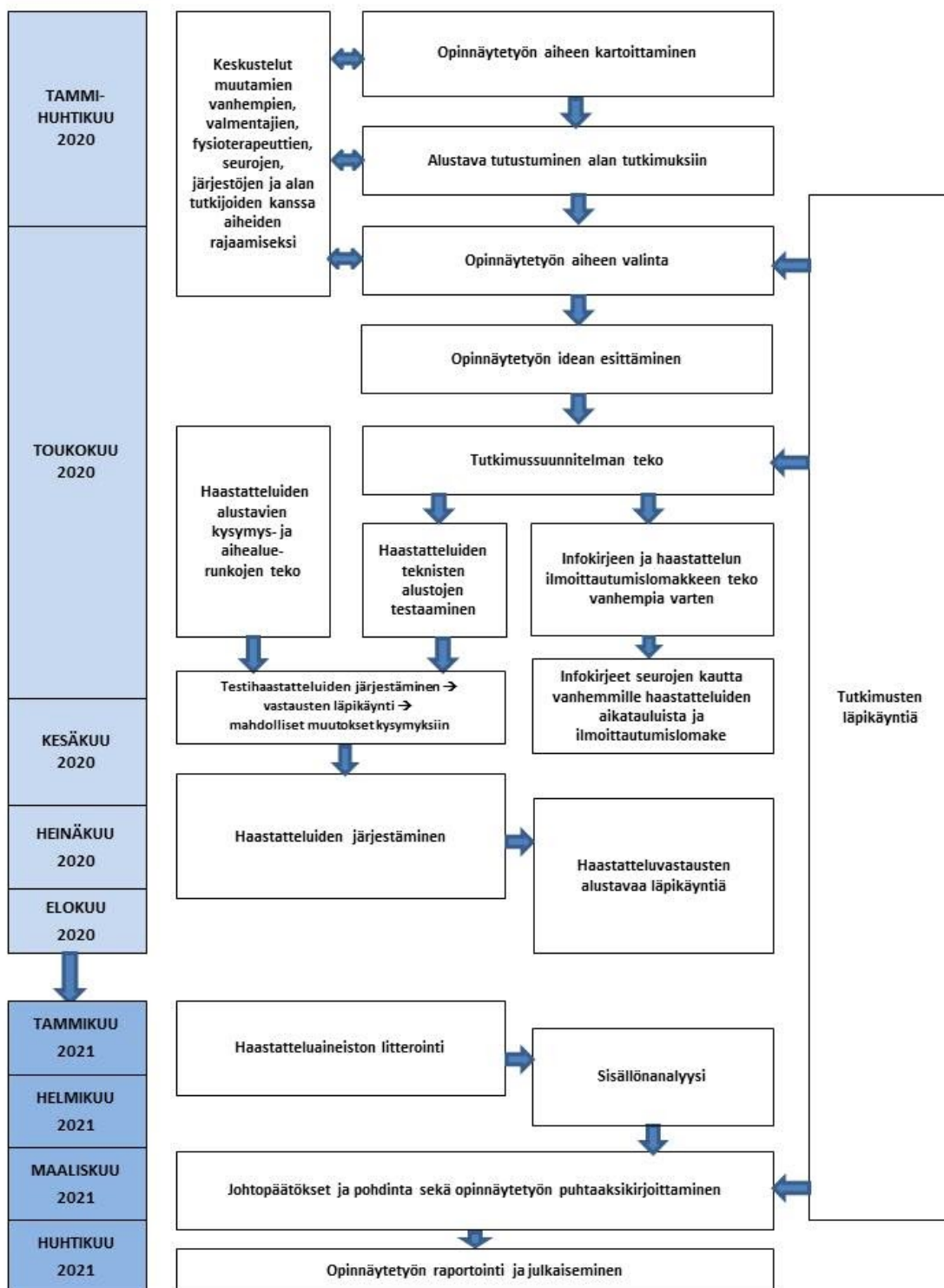
- Gaudreau, Patrick & Morinville, Amélie & Gareau, Alexandre & Verner-Filion, Jeremie & Green-Demers, Isabelle & Franche, Véronique 2016. Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent-athletes? *Psychology of Sport and Exercise* 25 89–99.
- Gilbert, Jenelle & Lyon, Hayden & Wahl, Mary-Tyler 2015. Coping with the Stress of Athletic Injury: How Coaches Can Help. *A Journal for Physical and Sport Educators* 28 (4). 33–39.
- Grönholm, Pyry 2019. 11–15-vuotiaiden urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen johtaneita syitä Suomessa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Haikonen, Kari & Doupi, Persephone & Honkala, Emma & Nipuli, Suvi & October, Martta & Lounamaa, Anne 2017. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2017: Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135809/TY%c3%962017_45_UHRI._WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 29.1.2020.
- Hallquist, Charlotte & Fitzgerald, Ulrika Tranaeus & Alricsson, Marie 2016. Responsibility for child and adolescent's psychosocial support associated with severe sports injuries. *Journal of Exercise Rehabilitation* 12 (6). 589–597.
- Halonen, Yrjö. Analyysi, tulkinta ja kirjoittaminen – Aineistosta etnografiseen tutkielmaan. PowerPoint-esitys. <<https://slideplayer.fi/slide/2869243/>>. Viitattu 5.5.2020.
- Hämäläinen, Kirsi 2014. Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde. Teoksessa Mononen, Kaisu & Aarresola, Outi & Sarkkinen, Pasi & Finni, Jarkko & Kalaja, Sami & Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 61–66. <https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf>. Viitattu: 24.3.2021.
- Hynynen, Sini-Tuuli & Hankonen, Nelli 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus* 46 (5). 473–487.
- Jones, Steven & Almousa, Sania & Gibb, Alistair & Allamby, Nick & Mullen, Rich & Andersen, Thor Einar & Williams, Morgan 2019. Injury Incidence, Prevalence and Severity in High-Level Male Youth Football: A Systematic Review. *Sports Medicine* 49 (12). 1879–1899.
- Koukkari, Marja 2010. Tavoitteena kuntoutuminen : kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. *Acta electronica Universitatis Lapponiensis* 56. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, Harri (toim.) & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Lehmuskoski, Tiina 2019. Urheileva lapsi - vastuullinen vanhempi. EU: Fitra.
- Lindstrom Bremer, Karin 2012. Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review. *Journal of Family Theory & Review* 4. 235–248.
- Manninen, Timo 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä : "urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaaako!". Luokanopettajakoulutuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Martela, Frank 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Blogipostaus 4.4.2014.

- <<https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>>. Viitattu 13.2.2021.
- MLL 2021. Lapsen kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Päivitetty 5.3.2021.
<<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>>. Viitattu 17.3.2021.
- Neely, Kacey C. & McHugh, Tara-Leigh F. & Dunn, John G. H. & Holt, Nicholas L. 2017. Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 30 1-9.
- Niven, Ailsa 2007. Rehabilitation adherence in sport injury: sport physiotherapists' perceptions. *Journal of Sport Rehabilitation* 16 (2). 93–110.
- Norlin, Therese & Fitzgerald, Ulrika Tranaeus & Alricsson, Marie 2016. Barriers to and possibilities of returning to play after a severe soccer injury: a qualitative study. *European Journal of Physiotherapy* 18 (3). 179–184.
- Nummela, Ari & Aarresola, Outi & Mononen, Kaisu & Paavolainen, Leena 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18. KIHUn julkaisusarja nro 51. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.
<https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Huippuvaiheen_asiantuntijaty_2016_www.pdf>. Viitattu: 27.4.2020.
- Oosterhoff, Jacobien & Bexkens, Rens & Vranceanu, Ana-Maria & Oh, Luke 2018. Do Injured Adolescent Athletes and Their Parents Agree on the Athletes' Level of Psychologic and Physical Functioning? *Clinical Orthopaedics and Related Research* 476 (4). 767–775.
- Parkkari, Jari & Kannus, Pekka & Leppänen, Mari 2019. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luku 10.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf>. Viitattu 20.5.2020.
- Paterno, Mark & Schmitt, Laura & Thomas, Staci & Duke, Nicholas & Russo, Rebecca & Quatman-Yates, Catherine 2019. Patient and Parent Perceptions of Rehabilitation Factors That Influence Outcomes After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction and Clearance to Return to Sport in Adolescents and Young Adults. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 49 (8). 576–583.
- Pluhar, Emily & McCracken, Caitlin & Griffith, Kelsey & Christino, Melissa & Sugimoto, Dai & Meehan, William 2019. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of sports science & medicine* 18 (3). 490–496.
- Podlog, Leslie & Eklund, Robert 2007. The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 8 (4). 535–566.
- Podlog, Leslie & Dionigi, Rylee 2010. Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Sciences* 28 (11). 1197–1208.
- Podlog, Leslie & Lochbaum, Marc & Stevens, Tara 2010. Need Satisfaction, Well-Being, and Perceived Return-to-Sport Outcomes Among Injured Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (2). 167–182.
- Podlog, Leslie & Dimmock, James & Miller, John 2011. A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. *Physical Therapy in Sport* 12 (1). 36–42.
- Podlog, Leslie & Heil, John & Schulte, Stefanie 2014. Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 25 (4). 915–930.

- Podlog, Leslie & Kleinert, Jens & Dimmock, James & Miller, John & Shipherd, Amber 2012. A Parental Perspective on Adolescent Injury Rehabilitation and Return to Sport Experiences. *Journal of Applied Sport Psychology* 24 (2). 175–190.
- Podlog, Leslie & Wadey, Ross & Stark, Andrea & Lochbaum, Marc & Hannon, James & Newton, Maria 2013. An adolescent perspective on injury recovery and the return to sport. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (4). 437–446.
- Rottensteiner, Christoph & Konttinen, Niilo 2014. Urheiluharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt suomalaisilla nuorilla. Teoksessa Mononen, Kaisu & Aarresola, Outi & Sarkkinen, Pasi & Finni, Jarkko & Kalaja, Sami & Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 114–118.
<https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf>. Viitattu: 27.4.2020.
- Roy-Davis, Kylie & Wadey, Ross & Evans, Lynne 2016. A grounded theory of sport injury-related growth. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 6 (1). 35–52.
- Russell, Hayley & Tracey, Jill 2011. What Do Injured Athletes Want From Their Health Care Professionals? *International Journal of Athletic Therapy and Training* 16 (5). 18–21.
- Ryan, Richard & Deci, Edward 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *The American psychologist* 55 (1). 68–78.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/metodologia/metodologia/kvali/L6_3_2.html>. Viitattu 2.5.2020.
- Tamminen, Katherine & Holt, Nicholas 2012. Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise* 13 (1). 69–79.
- Tervo, Elli 2021. Viisi asiaa, jotka korona muutti pitkäksi aikaa nuorten elämässä – Suomessa on nyt uusia "laman lapsia". Yle Uutiset. Päivitetty 3.3.2021. <<https://yle.fi/uutiset/3-11816482>>. Viitattu 5.3.2021.
- Tripp, Dean & Stanish, William & Reardon, Gerald & Coady, Catherine & Sullivan, Michael 2003. Comparing Postoperative Pain Experiences of the Adolescent and Adult Athlete After Anterior Cruciate Ligament Surgery. *Journal of athletic training* 38 (2). 154–157.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Udry, Eileen & Shelbourne, Donald & Gray, Tinker 2003. Psychological Readiness for Anterior Cruciate Ligament Surgery: Describing and Comparing the Adolescent and Adult Experiences. *Journal of athletic training* 38 (2). 167–171.
- von Rosen, Philip & Kottorp, Anders & Fridén, Cecilia & Frohm, Anna & Heijne, Anette 2018. Young, talented and injured: Injury perceptions, experiences and consequences in adolescent elite athletes. *European Journal of Sport Science* 18 (5). 731–740.
- Vuoskulompolo, Markus 2018. Kouluikäisten lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Wiersma, Lenny & Fifer, Angela 2008. "The Schedule Has Been Tough But We Think It's Worth It": The Joys, Challenges, and Recommendations of Youth Sport Parents. *Journal of Leisure Research* 40 (4). 505–530.

- Wiese-Bjornstal, Diane & Smith, Aynsley & LaMott, Eric 1995. A model of psychologic response to athletic injury and rehabilitation. *Athletic Training: Sports Health Care Perspectives* 1 (1). 16–30.
- Wiese-Bjornstal, Diane & Smith, Aynsley & Shaffer, Shelly & Morrey, Michael 1998. An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology* 10 (1). 46–69.
- Yhteisömedia 2013. Kuntoutuksen osat ja kokonaisuus. Päivitetty 8.10.2013.
<<https://yhteisömedia.fi/kuntoutuksen-osat-ja-kokonaisuus/>>. Viitattu 26.4.2021.

Opinnäytetyön etenemisen kulkukaavio



Haastattelurunko

Taustakysymykset:

- Minkä ikäinen nuori oli loukkaantuessaan?
 - 10–12-vuotias
 - 13–15-vuotias
- Kuinka kauan paluu normaaliin joukkueen harjoitus- ja pelitoimintaan kesti?
 - 3–6 kuukautta
 - 7–12 kuukautta
 - yli vuoden
- Kävikö nuori fysioterapeutin luona julkisella vai yksityisellä palveluntuottajalla vai molemmilla?
- Kuinka monta fysioterapiakäyntiä oli yhteensä?
 - 1–3 kertaa
 - 4–6 kertaa
 - 7–10 kertaa
 - yli 10 kertaa

Vanhempi – fysioterapeutti:

- Millaisista asioista vanhempi haluaisi keskustella fysioterapeutin kanssa nuoren kuntoutumisen alussa? Entä lopussa?
- Miten fysioterapeutti voisi tukea ja huomioida vanhempaa kuntoutumisen eri vaiheissa?

Vanhempi – valmentaja:

- Millaisista asioista vanhempi haluaisi keskustella valmentajan kanssa nuoren kuntoutumisen alussa? Entä lopussa?
- Miten valmentaja voisi tukea ja huomioida vanhempaa nuoren kuntoutumisen eri vaiheissa?

Voimavarat:

- Miten kuntoutumisen eri vaiheet näyttäytyvät vanhemman arjessa? Entä perheen?
- Muuttuiko suhde lapseen tai muuttuiko lapsi pitkäkestoisen vamman kuntoutumisen seurauksena ja jos muuttui, niin millä tavalla?
- Miten vanhempi voisi omalta osaltaan tukea valmentajan ja fysioterapeutin työtä lapsensa kuntoutumiseen liittyen?
- Miten toteutettuna vanhemman, valmentajan ja fysioterapeutin välinen kommunikointi voisi toimia parhaiten ja näin tukea urheilijan kuntoutumista?

Yhteenveto:

- Tärkeimmät asiat, joihin kuntoutumisajan kehittämisessä tulisi keskittyä, jotta nuoren tukeminen voisi tulevaisuudessa olla kokonaisvaltaisempaa ja laadukkaampaa
- Vielä jotain, mitä vanhempi haluaisi mainita?

Esimerkki klusteroinnista

Yläluokka: Kommunikointi ja vuorovaikutus

Alaluokat: Avoin viestintä eri toimijoiden välillä, fysioterapeutin tarjoama edukaatio ja tuki vanhemmalle

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
V5: <i>Olisi sellainen kolmio, että se keskustelu kävisi kolmiona, ettei se kävisi pelkästään vanhempi-hoitohenkilöstö ja vanhempi-valmentaja välillä, olisi myös yhteys hoitopuolelta valmennuspuolelle. Ja jonkinlaisia yhteistapaamisiakin voisi olla</i>	Yhteydenpito vanhemman, valmentajan ja hoitohenkilöstön välillä suoraksi kaikkiin suuntiin ja voisi olla tapaamisia kaikkien toimijoiden kesken.	Avoin viestintä eri toimijoiden välillä	Kommunikointi ja vuorovaikutus
V2: <i>Asiat voisivat aina olla paremmin sen suhteen, että kaikki eri toimijat puhuisivat keskenään ja olisivat saman pöydän ääressä.</i>	Olisi parempi, jos eri toimijat puhuisivat keskenään ja olisivat saman pöydän ääressä		
V3: <i>Tapaaminen olisi varmaan hyvä, mutta tuntuisi aika isolta hommalta harrastelijoiden kohdalla. En usko, että ihan joka tilanteessa tarvitaan. Jos nähdään, että perheessä on iso tuska, niin silloin.</i>	Yhteistapaaminen eri toimijoiden välillä hyvä idea, mutta ei välttämätöntä kaikissa tapauksissa.		
V5: <i>Voisi jopa lyhyesti olla paikalla yhtä aikaa nuori, vanhempi, valmentaja ja fysioterapeutti ja keskustella näistä jutuista.. Joo, vähän puutteellista tämä kokonaistiedonkulku, tai ainakin oli silloin meidän tapauksessa.</i>	Lyhyt yhteistapaaminen eri toimijoiden välillä voisi parantaa kokonaistiedonkulkua.		

V1: Käytäisiin läpi sanottaen, että miten tämä nyt vaikuttaa arkeen ja ylipäättään niitä tuntemuksia - - Se, että joku vähän kertoisi, vaikka kenenkään kohdalla ei voi tietenkään tietää valmista reittiä, mutta että näin se suurin piirtein menee, ennakoisi sitä tulevaa rämeikköä.	Fysioterapeutti kävisi läpi pitkän kuntoutumisajan yleisiä haasteita jo etukäteen, jotta vanhempi voisi varautua haastaviin tilanteisiin.	Fysioterapeutin tarjoama edukaatio ja tuki vanhemmalle	Kommunikointi ja vuorovaikutus
V4: Voisin tukea paremmin jos mulle annettaisi sitä faktatietoa enemmän, jos lähdän itse googlailemaan, niin sieltä ei välttämättä tuu aina ihan oikeaa tietoa. Silloin se ei varmaan tue jos se ammattilainen kumminkin tietää mitä on tekemässä ja mä oon googlaillu väärää tietoa niin mehän tehdään ristiin, silloinhan mä en tue niitä.	Fysioterapeutti kertoisi tarkemmin kuntoutuksesta mitä missäkin vaiheessa olisi tarkoitus tehdä ja mitä ei, niin vanhempi voisi tukea nuorta paremmin.		
V5: Saimme kaikki ohjeet, muistan että oli papereita, kyllä meidät aika hyvin huomioitiin siinä ja informoitiin kaikesta, ja oltiin aina mukana [vastaanotolla] kun alaikäisestä kyse niin saatiin se sama info ja tieto samalla kun poikakin.	Fysioterapeutti antoi kattavasti tietoa nuorelle ja vanhemmille sekä huomioi vanhempia riittävästi.		
H: Mitä pitäisi tehdä eri tavalla tulevaisuudessa? V4: No jotenki se - tästä asiasta mä oon nimenomaan puhunutkin - mun mielestä se kokonaisvaltaisuus ja vanhempien tiedottaminen siitä. Kun kyseessä ei ole pelkästään se [vamma], vaan siihen liittyy niin paljon muuta. Siitä puhuminen.	Fysioterapeutin tulisi huomioida nuori kokonaisvaltaisemmin ja kertoa vanhemmille, millaisia haasteita pitkäkestoinen kuntoutumisaika voi tuoda mukanaan.		
V3: Olisin nähnyt alussa hyvänä ja kokenut sen turvallisena, että vanhempi olisi pyydetty mukaan katsomaan, että 'katso tästä tämä linjaus'. Että annettu vanhemmalle muutama asia, mitä siitä treenistä pitää katsoa tai olisi hyvä seurata, että lapsi oikeasti linjaa oikein niissä kyykyissä ja muissa.	Olisi hyvä ottaa vanhempi mukaan lapsen harjoitteiden opettamishetkellä, jolloin vanhempi voi tukea paremmin lasta kotiharjoitteissa.		

<p>V4: <i>Me ollaan oltu vähän eri linjoilla. Olin jo ensimmäisellä kerralla, että tässä mennään hiljaa, kun puolisoni taas on semmonen, että ei muuta kun takaisin kentälle vaan. - - Aiheutti erimielisyyttä.</i></p> <p>H: Koitko, että fysioterapeutilta saatu selkeämpi edukaatio olisi auttanut?</p> <p>V4: <i>Joo, se olisi kyllä auttanut. Silloin ei tarvitse vedota siihen, että olen tutkinut tätä näin ja näin ja olen tätä mieltä näin ja näin, vaan silloinhan se olisi selkeää kun ammattilainen olisi sen sanonut ja molemmat olisivat olleet kuulemassa.</i></p>	<p>Selkeämpi edukaatio fysioterapeutilta olisi poistanut vanhempien väliset erimielisyydet</p>	<p>Fysioterapeutin tarjoama edukaatio ja tuki vanhemmalle</p>	<p>Kommunikointi ja vuorovaikutus</p>
---	--	---	---