

Laura Piironen

**Dancehall-tanssijoiden yleisimmät  
tanssivammat ja niiden ennaltaehkäisy**  
Kysely suomalaisten tanssikoulujen dancehall-  
tanssijoille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Fysioterapeuttikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (AMK)
Tekijä/Tekijät	Laura Piironen
Työn nimi	Dancehall-tanssijoiden yleisimmät tanssivammat ja niiden ennaltaehkäisy – Kysely suomalaisten tanssikoulujen dancehall-tanssijoille
Toimeksiantaja	Bubblin' Moves -kollektiivi
Vuosi	2022
Sivut	59 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja(t)	Pia Kraft-Oksala & Johanna Vesanto

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisissa tanssikouluissa tanssivilla täysi-ikäisillä dancehall-tanssijoilla esiintyviä tanssivammoja sekä keinoja, joilla tanssijat pyrkivät ennaltaehkäisemään tanssivammoja. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota lajin harrastajille ja tanssinopettajille tietoa harrastajilla esiintyvistä tanssivammoista sekä vammojen ennaltaehkäisyn keinoista. Kyselytutkimuksella kartoitettiin dancehall-tanssijoilla esiintyviä tanssivammoja sekä tanssijoiden käyttämiä keinoja tanssivammojen ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Bubblin' Moves -kollektiivi. Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin Webropol-kyselyä. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimivat seitsemän erillisen suomalaisen tanssikoulun täysi-ikäiset dancehall-tanssijat.

Kyselyyn vastasi 105 dancehall-tanssijaa. Kyselytutkimuksen tuloksena selvisi, että puolella kyselyyn vastanneista dancehall-tanssijoista on ollut tanssivamma tai tanssivammoja viimeisen kahden vuoden aikana. Dancehall-tanssijoilla esiintyi tanssivammoja eniten alaraajoissa, tarkemmin polven sekä reiden alueella. Alaraajojen jälkeen eniten tanssivammoja kohdistui alaselkään. Suurimmalla osalla dancehall-tanssijoista oli sekä raskaus- että akuutteja tanssivammoja. Suurin osa tanssijoista oli tanssinut väsyneenä tai niin, että oli kokenut kipua tanssiessaan. Kyselyyn vastanneet tanssijat olivat pääsääntöisesti tietoisia tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoista, ja suurin osa tanssijoista ennaltaehkäisi vammoja kirjallisuudessa mainituin tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoin. Ennaltaehkäisyn keinoista esille nousivat turvallisen tekniikan sekä kehon linjauksien huomiointi sekä kestävyys- ja lihaskunnon viikoittainen harjoittelu. Noin kolmasosa kyselyyn vastanneista tanssijoista toivoi lisää tietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että suomalaisissa tanssikouluissa tanssivien täysi-ikäisten dancehall-tanssijoiden tanssivammat ovat suurelta osin samantyyppisiä kuin kirjallisuudessa ilmenneet tanssivammat. Erityisesti tanssivammojen sijainti sekä tanssijoiden taipumus tanssia kivusta huolimatta olivat yhteneviä opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa sekä kirjallisuudessa. Suurin osa tanssijoista käyttää jotakin tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoa. Voidaan kuitenkin todeta, että tanssijat hyötyisivät lisäohjauksesta tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoista, sillä suurin osa tanssijoista oli tanssinut väsyneenä ja/tai kivun kanssa.

**Asiasanat:** tanssivammat, dancehall, määrällinen tutkimus

Degree	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Laura Piironen
Thesis title	Most common injuries in dancehall dancers and how to prevent them – Questionnaire for dancehall dancers in Finnish dance schools
Commissioned by	Bubblin' Moves -collective
Time	January 2022
Pages	59 pages, 13 pages of appendices
Supervisor	Pia Kraft-Oksala & Johanna Vesanto

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to investigate dance injuries in adult dancehall dancers who dance at Finnish dance schools and the dancers' methods to prevent injuries. The objective of the thesis was to provide knowledge to dancehall dancers and dance teachers about dancehall dancers' dance injuries and methods to prevent them. A questionnaire was sent to survey dance injuries occurring in dancehall dancers and investigate their methods to prevent them.

Quantitative research method was used in this thesis. Data was collected via Webropol questionnaire. The target group of the thesis was adult dancehall dancers of eight separate Finnish dance schools.

The questionnaire collected 105 replies. The result of the questionnaire was that half of the responders have or have had dance injury during the last two years. Most of the dance injuries were located at the lower extremities, more precisely in the knee and thigh. The second most common location of dance injuries was the lower back. The dancers suffered from both overuse and acute injuries. Majority of the dancers had danced while having pain. Another thing in common was that dancers danced while being tired. Dancer's methods to prevent injuries were focusing on good technique and body alignments, with weekly cardio and strength training.

As a conclusion of the thesis, adult dancehall dancers dancing in Finnish dance schools have similar dance injuries that appeared in the literature. In particular, the location of dance injuries, as well as the tendency of dancers to dance through pain, were congruent in the study of the thesis as well as in the literature. Most of the dancers use some method to prevent dance injuries. However, it can be noted that dancers would benefit from additional guidance of methods of preventing dance injuries, as most of the dancers had danced while being tired and or with pain.

**Keywords:** dance injury, dancehall, quantitative research

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	DANCEHALL.....	7
2.1	Dancehall tanssilajina .....	7
2.2	Dancehall Suomessa.....	8
3	TANSSIIN LIITTYVÄT VAMMAT .....	9
3.1	Opinnäytetyössä käytettävä tanssivamman määritelmä .....	10
3.2	Tyypilliset tanssivammat.....	10
3.3	Tyypillisimmät tanssivammat hip hop -tanssijoilla .....	11
3.4	Akuutit ja rasitusvammat tanssissa .....	12
4	TANSSIVAMMOJEN RISKITEKIJÄT JA ENNALTAEHKÄISY .....	13
4.1	Tanssivammojen riskitekijät.....	13
4.2	Tanssivammojen riskitekijät hip hop -tanssijoilla.....	14
4.3	Tanssivammojen ennaltaehkäisy .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	16
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
6.1	Tutkimusmenetelmä .....	17
6.2	Aineistonkeruu.....	18
6.3	Aineiston analysointi.....	20
7	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET .....	20
7.1	Kohderyhmän esitiedot.....	20
7.2	Tanssivammat .....	24
7.3	Tanssivammojen ennaltaehkäisy.....	30
8	POHDINTA.....	32
8.1	Dancehall-tanssijoiden tanssivammat.....	33
8.2	Dancehall-tanssijoiden tanssivammojen riskitekijät ja ennaltaehkäisy .....	34
8.3	Tulosten yleistettävyys .....	34

8.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	35
8.5	Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusehdotukset .....	38
	LÄHTEET .....	40

## KUVALUETTELO

## LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus

Liite 2. Aineiston keruun lomakkeet

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Suostumuslupa -lomake

## 1 JOHDANTO

Vuonna 2015 supertähti Justin Bieber julkaisi hitin ”Sorry”, jonka taustana toimii dancehall-rytmi ja hitin musiikkivideolla tanssijat tanssivat dancehallia (Eillis-Petersen 2016). Vuonna 2018 *Helsingin Sanomissa* Säde Mäkipää kirjoitti kulttuuriartikkelin otsikolla ”*Seksiä tihkuvasta, jamaikalaisissa getoissa kehitystä tanssista innostuivat valkoiset eurooppalaiset naiset – jotka tekivät siitä voimaantumisen välineen*”. Mäkipää avaa lajin taustoja, nostaa esille jamaikalaisia artisteja, pohtii lajia länsimaalaisena ilmiönä sekä kuvaa dancehall-tanssitunteja Suomessa. (Mäkipää 2018.) Vaikka dancehall-tanssilaji esiintyy kansainvälisen supertähden musiikkivideolla ja sitä opetetaan niinkin pienessä maassa kuin Suomessa, ei lajista ole tehty tieteellistä tutkimusta.

Opinnäytetyön kirjoitushetkellä julkisista tietokannoista etsittäessä ei löydy ainnuttakaan lääketieteellistä tai fysioterapeuttista tutkimusta, joka käsitelisi dancehall-tanssilajia, saati siihen liittyviä vammoja. Urheilulajit, joista ei ole tutkimusta liittyen lajin urheiluvammojen ilmaantuvuuteen, mekanismeihin tai vakaavuuteen, tarvitsevat epidemiologisia tutkimuksia (Knowles ym. 2006). Näissä tutkimuksissa huomio tulee kiinnittää edellä mainittuihin seikkoihin. Tutkimuksien avulla voidaan ymmärtää lajin harrastamisen aiheuttamien vammojen laajuus sekä selvittää loukkaantumisten riskitekijät ja mekanismit. (Knowles ym. 2006; Hägglund ym. 2010.) Tutkitulla tiedolla saadaan tietoa mahdollisista vammariskeistä, ja sen avulla voidaan varmistaa asianmukainen sekä vaikuttava terveydenhuolto (Knowles ym. 2006).

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan suomalaisten tanssikoulujen täysi-ikäisten dancehall-tanssijoiden yleisimpiä tanssivammoja ja niiden ennaltaehkäisyn keinoja. Opinnäytetyö koostuu aiemmasta tutkitusta tiedosta, sekä dancehall-tanssijoille kohdennetusta Webropol-kyselystä. Tietolähteinä käytetään hip hop -tanssilajia käsitteleviä tutkimuksia, sen ollessa tutkituista tanssilajeista verrattavimmissa dancehalliin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kyselytutkimuksella suomalaisissa tanssikouluissa tanssivilla täysi-ikäisillä dancehall-tanssijoilla esiintyviä tanssivammoja sekä keinoja, joilla tanssijat pyrkivät ennaltaehkäisemään vammoja. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota lajin

harrastajille ja tanssinopettajille monipuolisesti tietoa harrastajilla esiintyvistä tanssivammoista sekä vammojen ennaltaehkäisyn keinoista.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Bubblin' Moves -kollektiivi, eli entinen Bubblin' Moves tanssikoulu. Bubblin' Moves perustettiin vuonna 2011 ja se on edelleen Suomen ainoa vain dancehalliin erikoistunut tanssikoulu. (Hirvonen 2022.)

## **2 DANCEHALL**

Dancehall on 1970–80-lukujen vaihteessa syntynyt jamaikalainen populaarikulttuuri, joka pitää sisällään muun muassa musiikki- ja tanssilajin sekä vaate- ja puhekulttuurin. Dancehall on erityisesti Jamaikan alimpaan yhteiskuntaluokkaan kuuluvien keino käsitellä heihin kohdistuvaa rakenteellista epäoikeudenmukaisuutta sekä huonoja elinoloja. (Hope 2006, 26–28; Sjövall 2013, 35–36; Hirvonen 2015.) Dancehall-kulttuuri toimii alaluokalle vapauttavana voimana, sekä vastarintana sorrolle. Se voimaannuttaa heitä, heidän ajatuksiaan ja arvojaan. Se tarjoaa tilan, jossa alimman yhteiskuntaluokan ihmiset voivat tehdä asioita, joita eivät dancehallin ulkopuolella voi tehdä, ja olla joku, jota he eivät voisi olla. (Stolzoff 2000, Hope 2006, Stanley-Niaah 2004, Sjövallin 2013, 37 mukaan.)

Tanssilajina dancehall on Jamaikan ghettoissa kehittynyt katutanssilaji, jota tanssittiin pääasiassa Kingstonin kaduilla sekä dancehall-bileissä. Nykypäivänä dancehall on levinnyt maailmanlaajuisesti, ja sen myötä lajia tanssitaan ja opetetaan eri tavoin eri paikoissa. (Sjövall 2013, 40.) Dancehall kehittyi kansainvälisesti, kuitenkin suurimmaksi osin se elää ja kehittyi edelleen Kingstonin kaduilla. Kulttuurisidonnaisuutensa vuoksi voidaan todeta, että vaikka laji kehittyikin ulkomailla, ei yleisesti pidetä sopivana, että ulkomaalaiset loisivat dancehall-tansseja samassa mielessä kuin jamaikalaiset. (Hirvonen 2015; Kajander 2019.)

### **2.1 Dancehall tanssilajina**

Dancehall tanssilajina perustuu tanssiliikkeisiin, joita Jamaikalla kutsutaan usein sanalla "dance" tai "move". Tanssiliikkeistä puhuttaessa tarkoitetaan yk-

sittäistä tanssiliikettä tai -liikkeiden yhdistelmää. Tanssiliikkeitä luovat jamaikalaiset tanssiryhmät eli crewit, joissa on pääsääntöisesti miehiä. Virallista tyylijaottelua lajissa ei ole, mutta lajia voidaan jaotella tyylin ja tunnelman mukaan, tai karkeasti dancehalliin ja dancehall queen styleen. Jamaikalla dancehallin kulttuuriseen normistoon perinteisesti kuuluu ajatus, että niin sanotusti maskuliinista tyyliä, eli dancehallia, voivat tanssia niin miehet kuin naisetkin, mutta dancehall queen stylea vain naiset. (Hirvonen ym. 2019, 7–8.)

Dancehallin perusasennossa korostuu rangan kyfoosi eli rangan kaarevuus taakse. Lantio sekä rintakehä ovat kehon keskilinjasta katsottuna edessä siten, että hartiat eivät kuitenkaan työnny eteen. Toinen tyypillinen dancehall-asento on taaksepäin nojaaminen, jossa polvet ovat koukussa ja keskivartalo nojautuneena taakse. Dancehall queen stylessä korostuu taas lordoosi eli rangan kaarevuus eteen. Lantio on kehon keskilinjan takana, rintakehä keskilinjassa tai hieman keskilinjan edessä korostaen rangan lordoosia. Kaikille dancehallin tyyllilajeille ominainen piirre on jousto, eli tanssitermein ”bounce”. Bounce muodostuu polvien ja nilkkojen pehmeydestä sekä polvien fleksiosta eli koukistuksesta. Tämän takia suurimmaksi osaksi kaikissa dancehall-tanssiliikkeissä polvet ovat vähintään pienessä fleksiossa. (Hirvonen 2019, 23–25.)

Dancehallin liikekielessä näkyvät sen juuret afrikkalaisiin tansseihin, esimerkiksi 90-luvulla dancehallissa luotu tyyli on samantyyppistä kuin vuonna 1664 orjalaivoissa tanssittu limbo. Myös lähes kaikissa dancehall-tyyleissä liike suuntautuu maata kohti, kuten afrikkalaisperäisissä tansseissakin. (Hirvonen 2019, 23–25.)

Tässä työssä viitataan sanalla *dancehall* ainoastaan Jamaikan populaarikulttuuriin pohjautuvaan tanssilajiin.

## 2.2 Dancehall Suomessa

Dancehallin opettaminen aloitettiin Helsingin tanssiopistolla vuonna 1991 (Hirvonen 2016). Tänä päivänä dancehall-tunteja löytää Suomesta miltei jokaisesta suuresta kaupungista. Google-haulla ”dancehall tunnit suomi” löytyy niin dancehall- kuin dancehall queen style -tunteja sekä erilaisia fuusiomuotoja dancehallista.



Bubblin' Moves on tehnyt vuodesta 2011 asti työtä lajin levittämiseksi, mutta leviäminen tapahtuu hitaasti. Tanssikoulun opettajat ovat muun muassa pitäneet dancehall-työpajoja ja esiintyneet ympäri Suomea. Tanssikoulu on myös järjestänyt dancehall-näytöksiä monisatapäisille yleisöille, pitänyt tanssitunteja suurissa tapahtumissa sekä osallistunut lähes kaikkiin katutanssikisoihin Suomessa. (Hirvonen 2021.)

Finnish Dance Organization (FDO) ry edistää ja ylläpitää show-, street-, disco- ja latino show -tanssilajien harrastus- ja kilpailutoimintaa (Suomen tanssiurheiluliitto 2021). Dancehall lukeutuu FDO:n katutanssijaostoon, mutta erillistä kilpasarjaa dancehallille ei ole. Osa dancehall-tanssijoista kilpailee FDO:n järjestämissä yleisemmissä katutanssi showcase- tai muodostelmasarjoissa ja osa taas Latino Show -puolen Caribbean Show -sarjassa. (Lindstedt 2021.) Dancehall-tanssijat voivat myös kilpailla Dance.fi -tanssikoulun järjestämässä Show of The Year -tanssitapahtumassa, jossa useat eri lajit kilpailevat samassa sarjassa (SOTY 2021).

### **3 TANSSIIN LIITTYVÄT VAMMAT**

Tanssivamma kuuluu tanssilääketieteen termistöön, jonka kansainvälinen tanssilääketieteen järjestö IADMS (International Association for Dance Medicine and Science) on määritellyt raportissaan vuonna 2012. Suomeksi käännettynä määritelmä kuuluu seuraavasti: Tanssivamma on kudostasolle aiheutunut anatominen vaurio, jonka terveydenhuollon ammattilainen on diagnosoinut ja joka aiheuttaa poissaolon toiminnasta yhdeksi tai useammaksi päiväksi, lukematta päivää, jolloin vamma on sattunut. Toiminnalla tarkoitetaan tässä osallistumista tanssitunnille, harjoituksiin tai esiintymiseen. Niitä tapahtumia, jotka eivät lukeudu tämän määritelmän mukaan vammoiksi, tulisi kutsua tuki- ja liikuntaelimestön vaivoiksi. (Liederbach ym. 2012, 2.)

Davenport ym. (2016, 152) määrittelivät tutkimuksessaan tanssivamman tanssin aikana tai sen vuoksi aiheutuneeksi fyysiseksi vammaksi, jonka vuoksi tanssija joutuu tekemään normaalista poikkeavia liikevalintoja tanssiessaan. Tähän sisältyy tanssityylin muuttaminen, tanssimisen keskeyttäminen kivun

takia, kivun aiheuttama pelko, turvotus, tulehdus tai muut tuki- ja liikuntaelimitön oireet tai neurologiset oireet. (Davenport ym. 2016, 152.)

### 3.1 Opinnäytetyössä käytettävä tanssivamman määritelmä

IADMS-määritelmässä ei painoteta lukijalle, että tanssivamma johtuu nimenomaan tanssista, vaan lukija joutuu olettamaan näin. Davenportin ym. (2016) määritelmässä ei käytetä poissaoloa määrittämään tanssivammaa, sillä heidän tutkimuksessaan tämä oli mahdollisesti vääristänyt tutkimustuloksia. Poissaolo on kuitenkin mainittu IADMS-määritelmässä (Liederbach ym. 2012, 2). Petersonin ja Renströmin (2017, 23) mukaan urheiluvammoista yleisesti puhuttaessa poissaolo kertoo vamman vakavuudesta. Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä käytetään Davenportin ym. (2016, 152) määritelmää yhdistettynä IADMS-määritelmään.

Tässä opinnäytetyössä tanssivamma määritellään siis seuraavasti: tanssivamma on tanssin aikana tai sen vuoksi aiheutunut fyysinen vamma, jonka vuoksi tanssija joutuu tekemään normaalista poikkeavia liikevalintoja tanssiesiintymisensä tai joutuu olemaan poissa harjoituksista tai esiintymisistä yhden tai useamman päivän ajan, lukuun ottamatta päivää, jolloin vamma on sattunut.

### 3.2 Tyypilliset tanssivammat

Tanssi on korkean vammariskin urheilua tanssilajista tai tasosta riippumatta. Kirjallisuudessa **tanssivammojen yleisyys** vaihtelee riippuen vamman määritelmästä, mittaustavasta sekä lajista. Näin ollen tanssivammojen yleisyys vaihtelee välillä 0,62–5,6 vammaa 1000 tanssittua tuntia kohden, tai prosentteina ilmaistuna 42–97 %:lla tanssijoista on tanssivamma. Suuri osa tutkimuksista mittaa vammojen ilmaantuvuutta kohdejoukolle tehtävänä kyselynä eli itseilmoitetusti. Itseilmoitettu data on tutkitusti pienempi kuin vammojen todellinen määrä. (Shah ym. 2013; Russell 2013; Armstrong & Relph 2018; Henn ym. 2020.)

Kirjallisuudessa **tyypilliset tanssivammat** vaihtelevat riippuen vamman määritelmästä, mittaustavasta sekä lajista. Erot tanssilajien sekä tanssiroolien välillä saattavat johtaa siihen, että lajien välillä esiintyy eroja mihin kehonosaan vammoja kohdistuu. Esimerkiksi breakdance tanssijoilla korostuvat yläraajojen

vammat, joita naisbalettitanssijoilla harvemmin on. Kuitenkin miesbalettitanssijoilla esiintyy yläraajojen vammoja, joka johtuu naisten ja miesten erilaisista rooleista baletissa. (Ojofeitimi ym. 2012; Russell 2013; Armstrong & Relph 2018; Ursej ym. 2019.)

Lajista riippumatta suurin osa tanssivammoista kohdistuu alaraajoihin, tarkemmin jalkaterään sekä nilkkaan. Yksimielisyyttä kirjallisuudesta ei löydy kumpaankin, polveen vai alaselkään kohdistuu toiseksi eniten tanssivammoja ja kumpaankin kolmanneksi eniten. (Shah ym. 2013, 23; Uršej & Zaletel 2020.) Hennin ym. (2020) mukaan noin puolella balettitanssijoista on alaselän vamma, ja alaselän kivuista kärsivät balettitanssijat kärsivät niistä vielä ammattiuran päätyttyä. Modernin tanssin tanssijoilla ja hip hop -tanssijoilla vammat kohdistuivat alaraajojen jälkeen eniten keskivartaloon, josta eniten alaselkään. (Henn ym. 2020.)

### **3.3 Tyypillisimmät tanssivammat hip hop -tanssijoilla**

Opinnäytetyön tiedonhakuhetkellä dancehallista tanssilajina ei löytynyt fysioterapeuttista tai liikuntalääketieteellistä tutkimusta julkisista tietokannoista. Toimeksiantajan kanssa päädyttiin tulokseen, että hip hop on tanssilajina verrattavimmissa dancehalliin niiden liikekielen samankaltaisuuden vuoksi. Näin ollen opinnäytetyössä lähteinä käytetyt tutkimukset käsittelevät hip hop -tanssijoita ja opinnäytetyön tutkimustuloksia verrataan hip hoppia käsittelevien tutkimusten tuloksiin.

Ojofeitimmin ym. (2012) tutkimuksen mukaan hip hop -tanssijoiden vuosittainen vammojen riskitiheys on 237 % kun taas Ursejin ym. (2019) tutkimuksen mukaan vuosittainen riskitiheys on 312 %. Ero riskitiheydessä johtuu oletettavasti eroavista tutkimusasetelmista (Ursej ym. 2019). Ursejin ym. (2019) tutkimus on prospektiivinen tutkimus eli seurantatutkimus, jolloin tutkitaan nykyhetkessä, kun taas Ojofeitimmin ym. (2012) tutkimus oli retrospektiivinen tutkimus, jolloin tutkitaan menneisyydessä tapahtuneita asioita.

Ojofeitimmin ym. (2012, 352–353) kyselyssä yli puolet poissaoloon johtaneista tanssivammoista olivat lieviä ja ne johtivat noin viikon poissaoloon. Kohtalaiset

tanssivammat johtivat kuukauden mittaisiin poissaoloihin, joita oli 26 % tanssivammoista ja vakavat tanssivammat yli vuoden kestäviin poissaoloihin, joita oli 19 % tanssivammoista. Tjukovin ym. (2020, 70) tutkimuksessa suurin osa tanssivammoista johti 1,5–4 viikon poissaoloon. Tanssijoiden taipumus tanssia loukkaantuneena ja palata tanssimaan ennen tanssivamman kunnollista kuntoutumista väärentää dataa nostamalla lievien tanssivammojen määrää ja vähentämällä kohtalaisten vammojen määrää. (Ojofeitimi ym. 2012, 352–353.)

Hip hop -tanssijoilla suurin osa tanssivammoista kohdistuu alaraajoihin. Ojofeitin ym. (2012, 351) tutkimuksessa hip hop -tanssijat kärsivät eniten nilkan sekä jalkaterän vaivoista, kun taas Ursej ym. (2019) tutkimuksessa hip hop -tanssijat kärsivät eniten polven ja alaselän vammoista. Polveen kohdistui vammoja eniten myös Tjukovin ym. (2020, 68–69) tutkimuksessa. Alaselän vammoja hip hop -tanssijoilla löytyi myös Hennin ym. (2020) sekä Uršejin & Zaletelin (2020) tutkimuksesta.

Hip hop -tanssijoilla yleisimmät vammatyypit ovat lihasrevähdykset sekä -venähdykset, tendiniitit sekä bursiitit (Uršej & Zaletel 2020). Ojofeitin ym. (2012, 352) tutkimuksessa eritellään hip hop -tanssijoiden vammat hip hopin alalajien mukaan; new school tanssijoilla yleisimmät tanssivammat kohdistuivat niveliin sekä nivelsiteisiin, kun taas breakdance ja popping/locking tanssijoilla ne kohdistuvat lihaksiin sekä jänteisiin.

### **3.4 Akuutit ja rasitusvammat tanssissa**

Urheilussa akuuteiksi vammoiksi kutsutaan tietyn iskun tai tapahtuman tuloksena syntyneitä vammoja, joista seuraa esimerkiksi luunmurtumia, lihasten jänteiden sekä nivelsiteiden revähdyksiä sekä ruhjevammoja. Rasitusvammoiksi kutsutaan vammoja, jotka syntyvät kehon rasittumisesta sekä kulumisesta pidemmän ajanjakson aikana. Rasitusvammoja ovat esimerkiksi jännetulehdukset, limapussin tulehdukset sekä rasitusmurtumat. Rasitusmurtumia ilmenee tyypillisimmin lajeissa, jotka sisältävät toistuvia liikkeitä. (British Medical Association 2011, 6.)

Tanssijat kärsivät suurimmalta osin enemmän rasitusvammoista kuin akuuteista vammoista, joiden voidaan katsoa johtuvan heikosta tekniikasta, voimasta sekä tasapainosta. Tanssi on luonteeltaan toistuvaa, mikä itsessään altistaa rasitusvammoille. Tässäkin laji kuitenkin vaikuttaa, esimerkiksi breakdance-tanssijat kärsivät enemmän akuuteista vammoista kuin esimerkiksi jazz-tanssijat. Akuutteja vammoja syntyy esimerkiksi alastuloissa sekä esiintymisissä. (Lee ym. 2017; Ursej ym. 2019; Uršej & Zaletel 2020.)

Hip hop -tanssijat kärsivät eniten yllirasituksen aiheuttamista rasitusvammoista. Breakdance-tanssijat ovat tästä poikkeus: heillä akuutit vammat ovat yleisempiä. Yllirasituksen jälkeen tanssivammojen yleisimmät vammamekanismit ovat tutkimuksesta riippuen väärä tekniikka, liukastuminen, käännökset sekä alastulot esimerkiksi hypystä. (Ojofeitimi ym. 2012; Davenport ym. 2016; Ibifubara ym. 2018; Ursej ym. 2019; Henn ym. 2020; Tjukov ym. 2020)

#### 4 TANSSIVAMMOJEN RISKITEKIJÄT JA ENNALTAEHKÄISY

Tanssivammoja, niiden aiheuttajia sekä tanssivammojen ennaltaehkäisyä on tutkittu eniten balettitanssijoilla. Vaikkakin tanssilajien välillä on yhteneväisyyksiä, on tanssivammoja sekä niiden ennaltaehkäisyä tutkittava lajien erityispiirteet huomioon ottaen. Harrastajamäärien kasvaessa olisi erityisen tärkeää toteuttaa tieteellistä tutkimusta lajin vammoista. Hip hop -tanssijoiden määrä kasvaa, mutta tutkimuksia lajista on vielä niukasti. (Ojofeitimi ym. 2012; Russell 2013; Ursej ym. 2019; Henn ym. 2020.)

##### 4.1 Tanssivammojen riskitekijät

Tanssijoiden vammariskiä nostaa merkitsevästi tanssijan **väsymys**, joka saattaa esiintyä niin fyysisenä väsymisenä kuin henkisenä loppuunpalamisena. Fyysinen väsymys voi näkyä esimerkiksi esiintymisväsymyksenä, joka heikentävää polven alueen lihasten toimintaa. Väsyneenä tanssiessa polven proprioseptiikan, eli asentotunnon, sekä tasapainon merkitys korostuu. Tärkein väsymyksestä johtuvia tanssivammoja ennaltaehkäisevä tekijä on riittävä lepo. (Russell 2013; Väyrynen & Saarikoski 2016; Ursej ym. 2019.)

**Alhaisen kestävyyskunnan** (cardiorespiratory endurance) on todettu olevan yhteydessä tanssivammoihin. Modernin tanssin tanssijoita tutkittaessa huomattiin heidän sykkeensä sekä hapenottonsa olevan suurempia esiintyessä kuin tanssitunneilla tai kenraaliharjoituksissa. Baletti-, jazz- sekä step-paustanssijoita tutkittaessa tanssijat olivat kohtalaisesti tai voimakkaasti aktiivisia keskimäärin 10 minuuttia tunnin mittaisen tanssitunnin aikana. Kyseisen tutkimuksen mukaan tanssi ei ole siis riittävän intensiivistä, jotta kestävyyskunto tuntuvasti paranisi. Olisi oleellista, että tanssijat harjoittaisivat kestävyyskuntoaan tanssituntien ulkopuolella, jotta rajuilta intensiteetin muutoksilta ja näin ollen mahdollisilta tanssivammoilta vältytään. (Russell 2013.) Kestävyyskunnan harjoittelu ennaltaehkäisee myös hip hop -tanssijoilla esiintyviä ylirasituksesta johtuvia tanssivammoja (Tjukov ym. 2020, 71).

**Alkulämmittelyn puutteen**, lihaskireyksiä sekä lonkan ulko- ja sisäkiertäjien lihasepätasapainon on todistettu olevan yhteydessä korkeampaan vammariikkiin. Tanssijoiden tulee siis lämmitellä sekä venytellä erityisesti takareisiä sekä lonkan ulko- ja sisäkiertäjiä. Lonkan ulko- ja sisäkierron lihasvoimaa sekä liikuvuutta tulisi harjoittaa moni- sekä molemminpuolisesti, jotta epäsymmetriseltä lonkan sisärotaatiolta vältytään. (Ojofeitimi ym. 2012, 349; Russell 2013; Davenport ym. 2016; Ibifubara ym. 2018; Ursej ym. 2019; Henn ym. 2020.)

#### **4.2 Tanssivammojen riskitekijät hip hop -tanssijoilla**

Tanssivammojen riskiä hip hop -tanssijoilla nostaa lajille ominaiset liikkeet sekä koreografiat. Hip hopin tekniikka sisältää nopeaa sekä monimutkaista jalkatyötä, syväkyykkyjä, kiertoja sekä nopeita suunnanmuutoksia yhdistettynä epäluonnollisiin asentoihin. Koreografioissa epäluonnollisten asentojen lisäksi tanssivammojen riskiä nostaa akrobatia, jossa tanssijat esimerkiksi iskeytyvät maahan suurella voimalla. (Ojofeitimi ym. 2012, 351; Ursej ym. 2019.)

Ojofeitimin ym. (2012, 351) tutkimuksen kyselyssä vastaajia pyydettiin nimeämään syitä tanssivammansa taustalla. Ensisijaisia syitä olivat lämmittelyn puute sekä väsymys. Toissijaisia syitä ovat lattiaan liittyvät tekijät, kuten liian liukas tai liian tahmea lattia. (Ojofeitimi ym. 2012, 349.) Battleissa, eli hip hop -kisoissa, tanssijat eivät juurikaan lämmittele ja kisapaikan lattia on usein

kova. Tanssijoilla ei usein myöskään ole suojarusteita, kuten polvi- tai kyy-närsuojia. (Ojofeitimi ym. 2012; Davenport ym. 2016; Ibifubara ym. 2018; Ur-sej ym. 2019; Henn ym. 2020; Tjukov ym. 2020.)

Ibifubaran ym. (2018) tutkimuksen mukaan baletin, hip hopin sekä afrikkalais-ten tanssien tanssijoilla takareisien kireys on yhteydessä loukkaantumisiin. Myös Davenportin ym. (2016) tutkimuksessa havaittiin kireiden takareisien olevan yhteydessä loukkaantumisiin. Ursejn ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että hip hop -tanssijoilla aiemmat tanssivammat ennustavat uusien tanssi-vammojen esiintymistä.

### **4.3 Tanssivammojen ennaltaehkäisy**

Tanssivammoja voidaan ennaltaehkäistä riittävällä levolla, oikealla tekniikalla, perus- ja lihaskunnan harjoittamisella, venyttelyllä, tanssivammojen testipatte-ristoilla, tasapainon harjoittamisella sekä ravitsemuksella. Tanssivammoja en-naltaehkäisee myös tanssiin erikoistuneiden terveydenhuollon ammattilaisten osallistuminen tanssivammojen hoitoon sekä diagnosointiin. (Russell 2013; Armstrong & Relph 2018; Kinney ym. 2018; Ursej ym. 2019.)

Rousselin ym. (2014) tutkimuksessa tutkijoiden tanssijoille laatima kunto-oh-jelma vähensi kipuja sekä raportoituja alaselän vammoja. Ohjelma sisälsi kes-tävyyskunnan, voiman, proprioseptiikan sekä motorisen kontrollin harjoitta-mista. (Roussel 2014.) Ursejin ym. (2019) tutkimuksessa parempi dynaaminen tasapaino oli yhteydessä pienempään vammariskiin. Tutkijoiden mukaan tans-sinopettajille tulee tiedottaa tasapainon ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta, jotta tanssinopettajat osaavat sisällyttää sen opetussuunnitelmaansa. Lisäksi tutkijat ehdottavat dynaamisen tasapainon testipatteriston käyttöönottoa. (Ur-sej ym. 2019.)

Grčić ym. (2017) huomauttavat tutkimuksessaan, että terveydenhuolto on avainasemassa tanssivammojen ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa. Tutkimuk-sessa korostetaan tanssijoiden lievienkin vammojen seurantaan sekä niiden ai-kaista havaitsemista. Näiden kahden tarkkailu yhdessä harjoitusmäärien seu-raamisen kanssa voi auttaa vähentämään tanssijoilla esiintyviä kipuja. Tutki-

muksessa huomautetaan, että tanssijat harvemmin hakevat apua terveydenhuollon ammattilaisilta, joka on luonnollisesti haasteena seurannalle. (Grčić ym. 2017.) Erityispiirre, johon terveydenhuollon ammattilaisten sekä tanssinopettajien tulee kiinnittää huomiota, on tanssijoiden korkeampi kipukynnys. Tanssijoille on ominaista korkeampi kivun sietokyky sekä tapa tanssia kivusta välittämättä (*eng. "dance through" pain*) ja/tai tanssia tanssivammastaan välittämättä. Tämä on oletettavasti osasyynä siihen, että tanssijoiden raportoimat kivut eivät korreloi kuvantamislöydöksiensä kanssa. (Ojofeitimi ym. 2012, 353; Russell 2013.)

Kinneyn ym. (2018) mukaan fysioterapeutin osallistuminen tanssivammojen diagnosointiin sekä hoitoon vähentää tanssijoiden poissaoloaikkaa harjoittelusta. Tutkimuksessa nostetaan esille fysioterapeutin läheisen suhteen tanssijoihin, jolloin hoitoon hakeutumiselle on matalampi kynnyks. Tutkimuksessa fysioterapeutin vastaanotolle pääsi saman päivän aikana, joka nopeutti vamman diagnosointia sekä sitä kautta parantumista. (Kinney ym. 2018.) Tulos on samansuuntainen Ojofeitimi & Bronner (2011) tutkimuksen kanssa. Molemmissa tutkimuksissa otantajoukko koostui modernin tanssin ja baletin tanssijoista.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kyselytutkimuksella suomalaisten tanssikoulujen kautta täysi-ikäisillä dancehall-tanssijoilla esiintyviä tanssivammoja sekä keinoja, joilla tanssijat pyrkivät ennaltaehkäisemään vammoja. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota lajin harrastajille ja tanssinopettajille tietoa harrastajilla esiintyvistä tanssivammoista sekä vammojen ennaltaehkäisykeinoista.

### Tutkimuskysymykset

1. Millaisia tanssivammoja suomalaisissa tanssikouluissa tanssivilla täysi-ikäisillä dancehall-tanssijoilla esiintyy?
2. Millaisia keinoja suomalaisten tanssikoulujen dancehall-tanssijat käyttävät tanssivammojen ennaltaehkäisyyn?



## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa on esitelty aluksi tiedonhaun prosessi sekä tutkimuksen menetelmällinen lähestymistapa. Viimeisenä esitellään aineiston keruu ja analysointi. Kuten luvussa 3.3 mainittiin, opinnäytetyön tiedonhaku päätettiin kohdentaa hip hoppiin, sillä dancehallista tanssilajina ei löytynyt opinnäytetyön tiedonhakupuhutella julkisista tietokannoista fysioterapeuttista tai liikuntalääketieteellistä tutkimusta.

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen valittiin mahdollisimman luotettavia ja tuoreita, vertaisarvioituja tutkimuksia. Käytetyt tutkimukset ovat enintään 10 vuotta vanhoja. Tietokantoina käytettiin Science Directiä, EBSCOA sekä PubMediä. Hakusanoina käytettiin sanoja "dance", "injury", "prevention", "hip hop" sekä "dancers". Sanoja yhdisteltiin tietokannasta riippuen "and" toiminnolla. Kirjallisuuskatsauksen taulukon teossa sekä tutkimuksien lähemmässä tarkastelussa tutkimuksia jätettiin viitekehyksen ulkopuolelle esimerkiksi tiivistelmän tarkemman analysoinnin tai otantajoukon vuoksi.

Tiivistelmän perusteella valittiin tutkimuksia, joissa tutkittiin tanssivammoja esimerkiksi kyselyllä, seurantatutkimuksella tai kirjallisuuskatsauksena. Lisäksi tiivistelmästä tuli käydä ilmi, että tutkimuksessa keskitytään tanssilajin vammoihin eikä esimerkiksi kulttuuriin tanssilajin ympärillä. Otantajoukon takia karsittiin tutkimuksia, joista ei käynyt ilmi, minkä tanssilajin tanssijoita tutkitaan, tai joiden otantajoukossa oli ainoastaan balettitanssijoita. Otantajoukon perusteella valittiin erityisesti tutkimuksia, joissa oli mukana hip hop -tanssijoita tai ainoastaan hip hop -tanssijoita. Edellä mainittujen kriteerien perusteella opinnäytetyöhön valittiin 11 tutkimusta. Kirjallisuuskatsauksen taulukointi on luettavissa liitteestä 1.

### 6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön menetelmällinen lähestymistapa on määrällinen tutkimus. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Se vastaa kysymyksiin kuten kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tyypillisesti määrällisessä tutkimuksessa on paljon vastaajia, jotta tulokset kuvaavat mahdollisimman hyvin perusjoukon keski-

määräistä mielipidettä, asennetta tai kokemusta tutkittavasta asiasta. Perusjoukolla tarkoitetaan kohdejoukkoa, jota tutkimuksessa tarkastellaan (Vilkkä 2014, 13–51).

Tyypillisesti määrällisen tutkimuksen tutkimusaineiston keruumenetelmänä toimii kysely, mutta siinä voi toimia myös haastattelu tai havainnointi (Heikkilä 2014, 16; Vilkkä 2014, 14). Määrällisessä tutkimuksessa pyritään objektivisyyteen eli tutkimusprosessin ja tulosten puolueettomuuteen. Kyselyn käyttö tukee tutkimuksen objektiivisuutta, sillä tutkittavan ja tutkijan suhde pysyy etäisenä. (Vilkkä 2014, 16.) Kyselylomakkeessa voidaan määrällisten kysymysten ohella käyttää avoimia kysymyksiä, jolloin vastaukset ovat laadullisia. Tällöin samassa yhteydessä voidaan hyödyntää sekä laadullista että määrällistä dataa. (Taanila 2019, 2.) Määrällisessä tutkimuksessa tutkijan tulee ryhmitellä avointen kysymysten vastaukset numeraaliseen muotoon (Vilkkä 2014, 14).

Määrällisessä tutkimuksessa saatuja tuloksia kuvataan numeerisesti, graafisesti ja sanallisesti. Tulosten esittämisen tulee olla objektiivista. Kuvioita käytetään, kun halutaan antaa visuaalisesti havainnollistava kuva tuloksista. Kuvioita on myös nopea lukea, joten niistä saa nopeasti yleiskuvan jakaumasta. (Vilkkä 2014, 134–138.) Tässä opinnäytetyössä kyselyn tulokset on esitetty sanallisesti sekä kuvin. Kuvia on käytetty aineiston esittämisessä runsaasti, sillä tulokset on haluttu avata lukijalle mahdollisimman tarkasti.

## **6.2 Aineistonkeruu**

Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat samassa järjestyksessä sekä samalla tavalla. Kysely sopii erityisesti silloin, kun vastaajia on paljon ja he ovat hajallaan. Kyselyä käytetään henkilön mielipiteiden, asenteiden, ominaisuuksien tai käyttäytymisen mittaamiseen. Tyypillisesti kyselytutkimuksessa käytetään strukturoituja kysymyksiä eli kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Kyselyssä voidaan myös käyttää avoimia kysymyksiä, joissa ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan vastaaja itse muotoilee vastauksensa. (Vilkkä 2014, 27–28.) Avoimien kysymyksien avulla voidaan saada yllättäviä mielipiteitä. (Taanila 2019, 24.) Tämän opinnäytetyön kyselyssä on käytetty strukturoituja sekä

avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä on kyselyssä pyritty täydentämään määrällisen kysymyksen vastausta sekä niitä on käytetty kysyttäessä vastaajan mielipidettä.

Opinnäytetyössä käytettiin **Webropol-kyselyä**, joka lähetettiin saatekirjeineen tanssikoulujen kautta kohderyhmälle. Kysely on luettavissa liitteestä 2 ja saatekirje liitteestä 3. Kysely esitettiin kaksi viikkoa ennen kyselyn alkua. Esitestauksen palautteiden perusteella muun muassa lisättiin ja tarkennettiin kysymyksiä sekä vastausvaihtoehtoja. Kyselyn vastausaika oli kaksi viikkoa ja kysely ajoittui syys-lokakuun vaihteeseen 2021. Kyselyajan puoleksavälissä kohderyhmälle lähetettiin tanssikoulujen kautta sähköpostiviesti muistutuksena kyselystä. Kysely rakentui esitiedoista, tanssivammoihin liittyvistä kysymyksistä sekä viimeiseksi tanssivammojen ennaltaehkäisyä koskevista kysymyksistä. Esitietoja sekä tanssivammojen ennaltaehkäisyyn keinoja kysyttiin tämänhetkisen tilanteen mukaan. Tanssivammoihin liittyviä kysymyksiä kysyttiin viimeisen kahden vuoden ajanjaksolta. Suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja ja muutama avoimia.

Esitietoina kysyttiin sellaisia kysymyksiä, joita voidaan hyödyntää arvioitaessa tutkimuksen tuloksien yleistettävyyttä. Lisäksi esitiedoissa kysyttiin muun liikunnan määrää, joka liittyy myös tanssivammojen ennaltaehkäisyyn. Tanssivammoihin liittyvät kysymykset pohjasivat kirjallisuudesta nousseisiin aiheisiin, esimerkiksi kuinka monella on tai on ollut tanssivamma, vamman anatominen sijainti sekä onko tanssivamma rasituksen vai akuutin trauman aiheuttama. Tanssivammojen ennaltaehkäisyyn liittyvät kysymykset pohjautuivat kirjallisuudessa ilmenneisiin tanssivammojen riskitekijöihin, kuten väsymys, sekä ennaltaehkäiseviin tekijöihin kuten alkulämmittely.

**Kohderymänä** opinnäytetyössä toimivat suomalaisten tanssikoulujen täysi-ikäiset dancehall-tanssijat. Tutkimussopimus sovittiin seitsemän erillisen tanssikoulun kanssa. Tutkimukseen osallistuneet tanssikoulut sijaitsivat eri puolilla Suomea. Tanssikouluille lähetetty tutkimussopimus on luettavissa liitteestä 4.

### 6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysimenetelmä tulee valita siten, että se antaa tietoa siitä, mitä ollaan tutkimassa. Tutkimusongelmiin sopivaa analyysimenetelmää pyritään ennakoimaan tutkimuksen suunnitelmavaiheessa, vaikkakin käytännössä sopiva analyysimenetelmä löytyy kokeilemalla muuttujille soveltuvia menetelmiä. Analyysitapa valitaan sen mukaan, tutkitaanko yhtä muuttujaa, muuttujien välisiä riippuvuuksia vai vaikutuksia toisiinsa. Mikäli tavoitteena on saada tietoa yhden muuttujan jakaumasta, käytetään sijaintilukuja eli havaintojen sijaintia kuvaavia tunnuslukuja, kuten keskiarvoa ja moodia. (Vilka 2014, 118–119.) Opinnäytetyön analysoinnissa tutkittiin suurimmaksi osin yhtä muuttujaa. Tunnuslukuina käytettiin havaintoyksikköjen määriä (n) sekä niistä laskettuja prosentteja (%).

Avoimien kysymysten käsittely ja luokittelu vie aikaa, joten niiden lukumäärä kannattaa pitää pienenä. Avoimet tutkimuskysymykset ryhmitellään asiasisälön mukaisesti. Ennen ryhmittelyä aineisto tulee selkeyttää ja tiivistää. Ryhmittelyllä samaa tarkoittavat asiat yhdistetään yhden käsitteen alle. (Taanila 2019, 23–24.) Opinnäytetyön kyselyn avoimien kysymyksiä vastaukset ryhmiteltiin manuaalisesti ja muutettiin numeeriseen muotoon. Ryhmittelyssä käytettiin Excelin Pivot-työkalua.

## 7 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa esitellään opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulokset kirjallisesti sekä visuaalisesti. Ensin esitellään esitietoja koskevien kysymysten tulokset. Seuraavaksi esitellään tanssivammoja käsittelevien kysymysten tulokset. Viimeisenä esitellään tanssivammojen ennaltaehkäisyä käsittelevien kysymysten tulokset. Erottelun selkeyttämiseksi esitieto-osuuden kuvat ovat väriltään sinisiä, tanssivammat-osuuden kuvat oransseja ja ennaltaehkäisy-osuuden kuvat vihreitä.

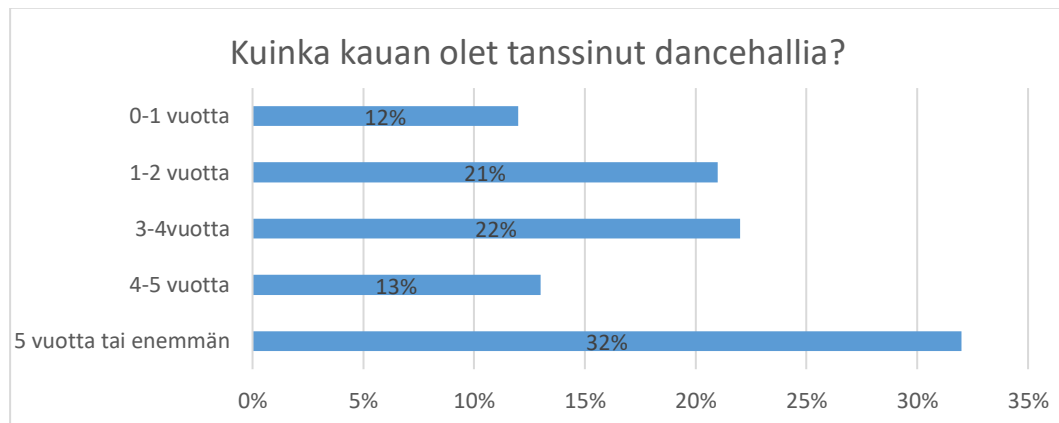
### 7.1 Kohderyhmän esitiedot

Kyselyn esi- ja taustatietoja käsitteleviin kysymyksiin vastaaja ohjeistettiin vastaamaan tämänhetkisen tilanteensa mukaan. Esi- ja taustatietoja koskivat kysymykset 1–6. Opinnäytetyön kyselyn palautti 105 tanssijaa, 119 tanssijaa

aloitti vastaamisen ja 256 tanssijaa avasi kyselyn. Vastausprosentti laskettiin lopullisesta kohderyhmän määrästä (n=105) ja netto-osuudesta (N) eli tässä opinnäytetyössä kyselyn avanneiden tanssijoiden määrästä (N=256). Vastausprosentti oli näin laskettuna 41 %.

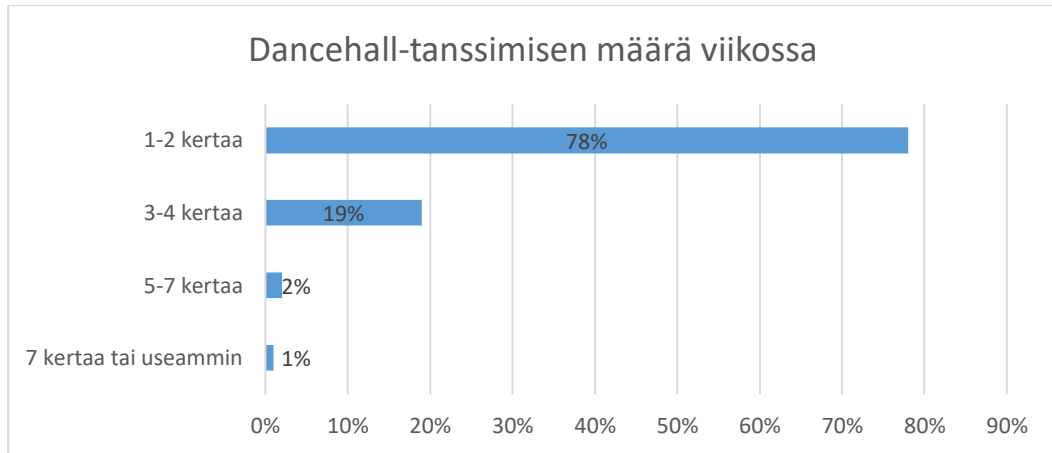
Vastaajista 98 % (n=103) oli naisia ja 2 % (n=2) miehiä. Vastaajista suurin osa 44 % (n=46) oli 31–39-vuotiaita. Toiseksi eniten 32 % (n=34) vastaajissa oli 26–30-vuotiaita. Vastaajista 10,5 % (n=11) oli 20–25-vuotiaita. Vastaajista 10,5 % (n=11) oli yli 40-vuotiaita. Vastaajista vähiten, eli 3 % (n=3), oli 18–19-vuotiaita

Kuvassa 1 esitetään tanssijoiden dancehall-harrastusvuodet jakautuen viiteen kategoriaan alkaen 0–1 vuodesta päättyen 5 vuotta tai enemmän -vaihtoehtoon. Kyselyyn vastanneista tanssijoista 12 % (n=12) oli tanssinut dancehallia 0–1 vuotta, 21 % (n=22) oli tanssinut 1–2 vuotta, 22 % (n=23) 3–4 vuotta, 13 % (n=14) 4–5 vuotta. Suurin osa vastaajista, 32 % (n=34), oli tanssinut dancehallia 5 vuotta tai enemmän.



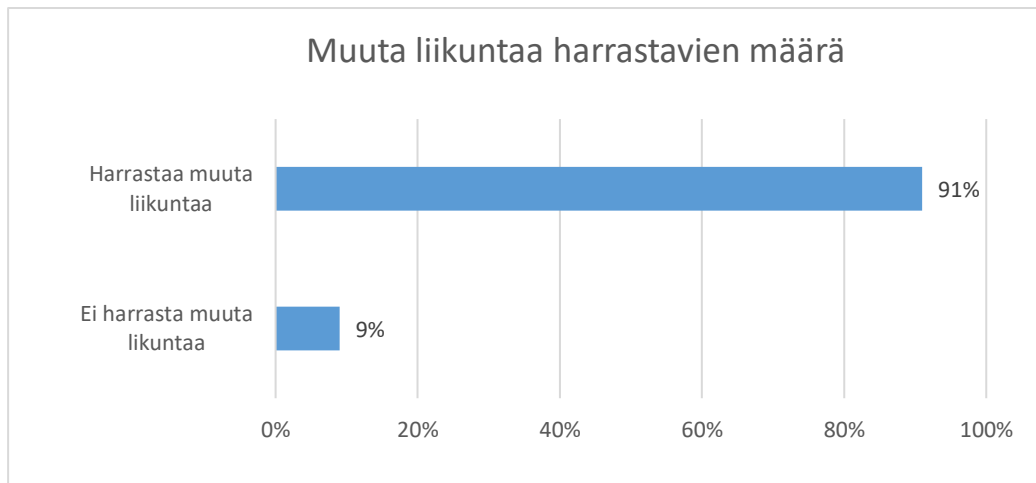
Kuva 1. Tanssijoiden harrastusvuodet

Kysymyksessä 4 tanssijoilta kysyttiin, kuinka usein he tanssivat dancehallia viikon aikana (kuva 2). Kysymykseen vastanneista tanssijoista (n=105) suurin osa (n=82) tanssi 1–2 kertaa viikossa dancehallia. Toiseksi eniten (n=20) vastaajista tanssi 3–4 kertaa viikossa. Vain muutama vastaaja (n=2) tanssi 5–7 kertaa viikon aikana ja vain yksi vastaaja 7 kertaa tai useammin.



Kuva 2. Dancehall-tanssimisen määrä viikossa

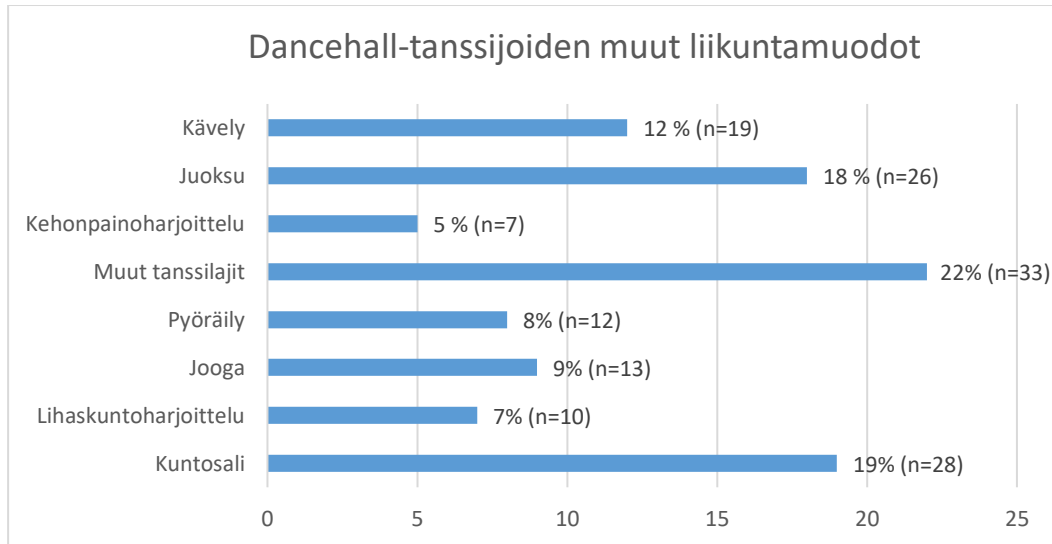
Kysymyksessä 5 kysyttiin, harrastavatko tanssijat muuta liikuntaa dancehallin ohella (kuva 3). Melkein kaikki (n=96), vastaajat ilmoittivat harrastavansa muuta liikuntaa dancehallin lisäksi. Vastaajista 9 % ei harrastanut dancehallin ohella muuta liikuntaa.



Kuva 3. Muuta liikuntaa harrastavien määrä

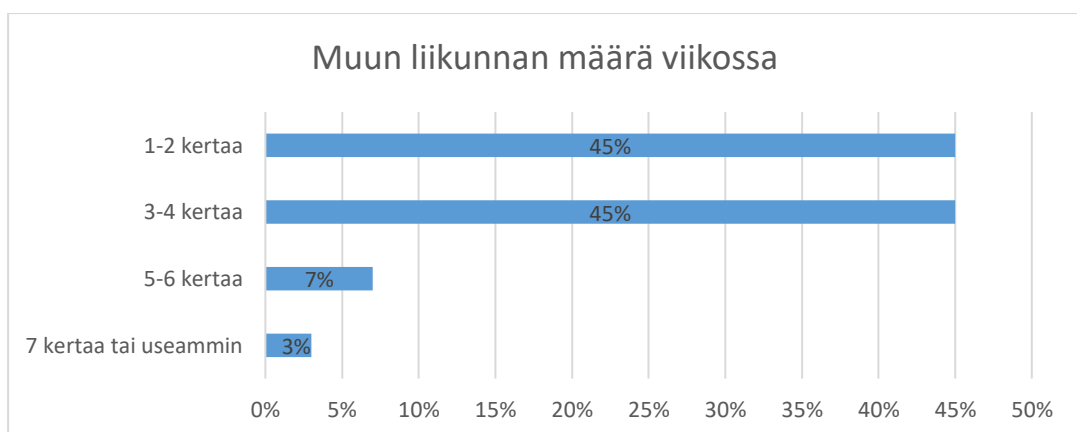
Kysymykseen 5 vastanneille aukesi vastausta tarkentava avoin kysymys 6; ”minkälaista liikuntaa harrastat” (kuva 4). Kysymyksen vastaajamäärä (n=93) kattoi miltei kaikki tanssijat, joille kysymys aukeni. Vastauksista suurin osa (n=74) sisälsi useamman kuin yhden liikuntalajin ja loput vastauksista (n=19) sisälsi yhden liikuntalajin. Lajit, jotka mainittiin vastauksissa useammin kuin viidesti, taulukoitiin. Rajaus useampaan kuin viiteen mainintaan perustuu vastausten suureen määrään. Mikäli kaikki vastaukset olisi taulukoitu, olisi kuvan

havainnollisuus kärsinyt. Lisäksi rajausta useampaan mainintaan kuvaa paremmin kohdejoukon yleistä mielipidettä, kuin muutamia mainintoja keränneiden lajien esittäminen.



Kuva 4. Dancehall-tanssijoiden muut liikuntamuodot

Kysymystä 6 seurasi toinen tarkentava kysymys liikunnan säännöllisyydestä. Kuvassa 5 on esitetty vastausten jakaumat 4 vastausvaihtoehdon välillä. Muuta liikuntaa harrastavista tanssijoista yli puolet harrasti muuta liikuntaa 1–2 kertaa tai 3–4 kertaa viikossa. Vain 10 % vastaajista harrasti liikuntaa 5–7 kertaa tai useammin.

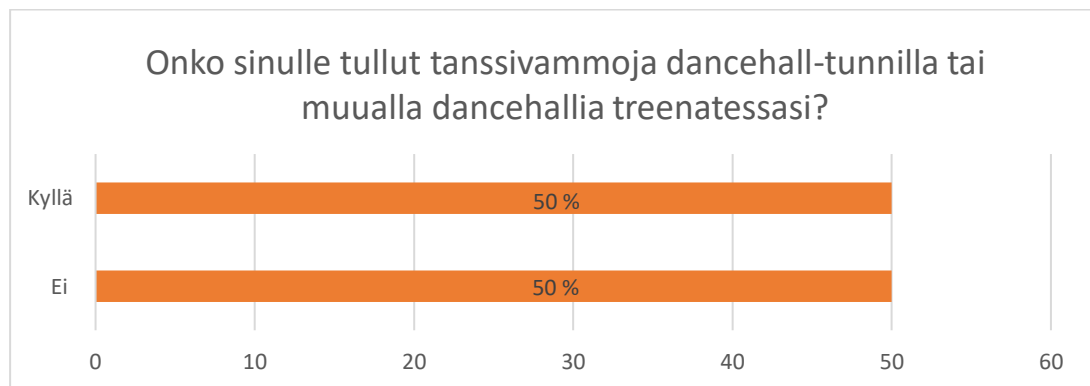


Kuva 5. Muun liikunnan määrä viikossa

## 7.2 Tanssivammat

Kyselyssä tanssivammoja käsitteleviin kysymyksiin vastaaja ohjeistettiin vastaamaan muistinsa mukaan viimeisen kahden vuoden ajanjaksolta. Tanssivammoja koskivat kyselyn kysymykset 7–15. Tanssivamma määriteltiin kyselyssä vastaajille seuraavasti; ”--tanssivammalla tarkoitetaan mitä tahansa tanssimisen aikana tai siitä aiheutunutta fyysistä vammaa, joka on johtanut poissaoloon harjoituksista tai jonka vuoksi olet joutunut tekemään normaalista poikkeavia liikevalintoja tanssiessasi. Olet esimerkiksi mukauttanut liikkeesi kivun sallimiin rajoihin, olet keskeyttänyt tanssimisen kivun takia, olet pelännyt kipua tanssiessasi, tai sinulla on vammakohdassa turvotusta, tulehdusta tai muuta oiretta.”

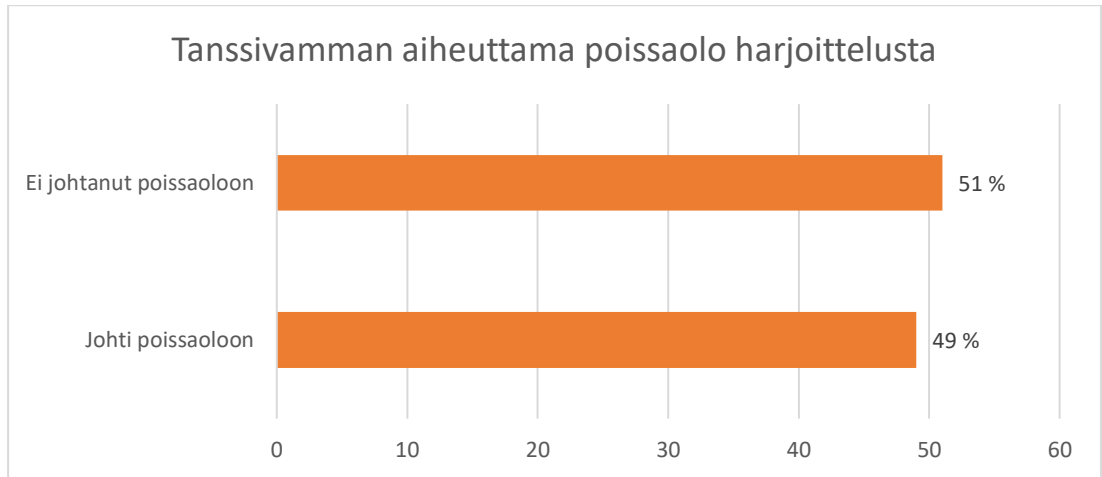
Kysymyksessä 7 kysyttiin, onko vastaaja saanut tanssivammoja dancehall-tunneilta tai muualla dancehallia tanssiessaan. Kysymykseen vastanneista tanssijoista (n=104) puolet (n= 52) oli saanut tanssivammoja dancehall-tunneilla tai muualla dancehallia tanssiessa ja puolet (n=52) ei ollut saanut (kuva 6).



Kuva 6. Kyselyyn vastanneiden tanssivammojen määrä

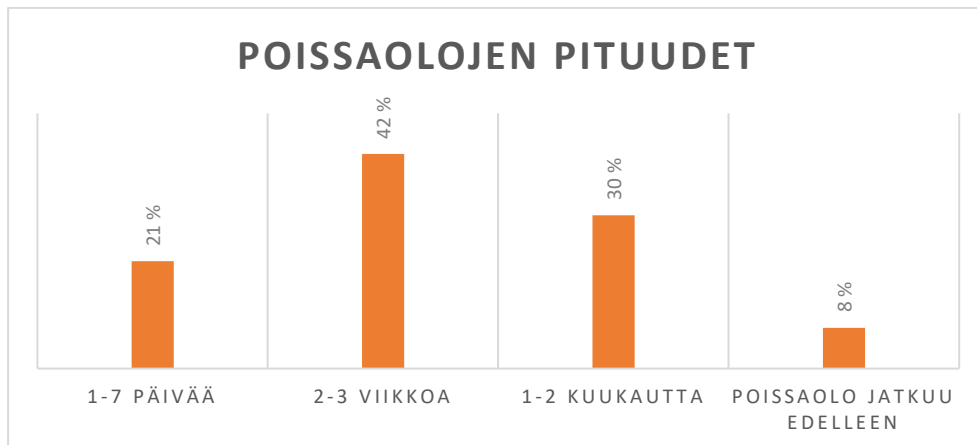
Kysymykseen 7 (kuva 6) ”kyllä” vaihtoehdon valinneille vastaajille avautui tarkentava kysymys tanssivamman vaikutuksesta poissaoloon harjoittelusta. Noin puolet vastaajista ilmoittivat tanssivamman johtaneen poissaoloon harjoittelusta. Kuvassa 7 on kuvattu jakauma prosentuaalisesti.





Kuva 7. Tanssivamman aiheuttama poissaolo harjoittelusta

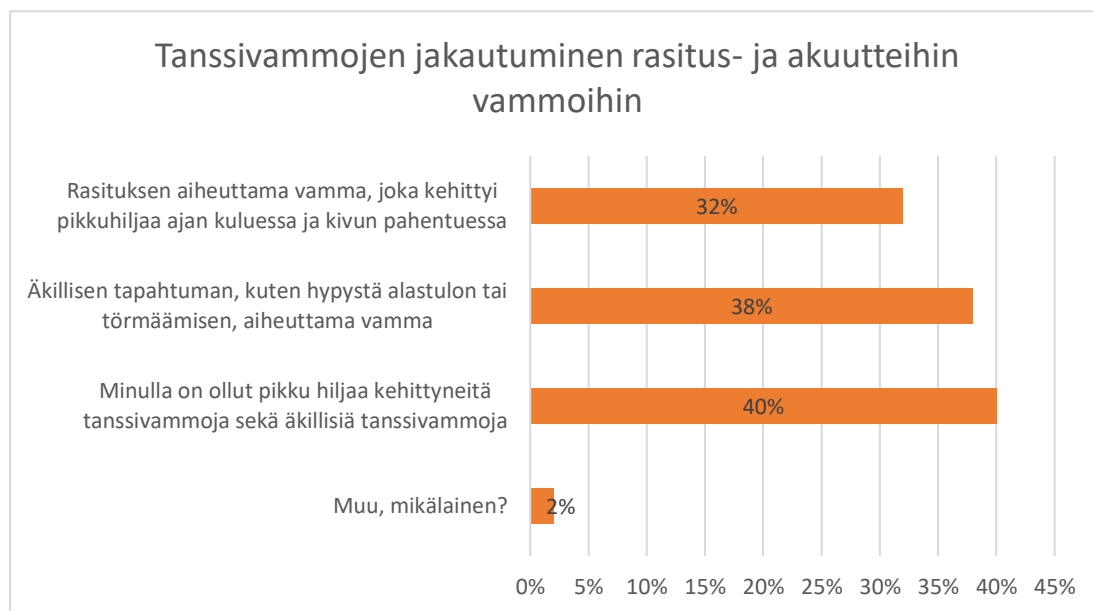
Opinnäytetyön kyselyssä poissaolojen pituutta kysyttiin, mikäli vastasi edeltävään kysymykseen (kuva 7) ”kyllä”. Poissaolon pituuden vastaaja kirjasi avoimeen tekstikenttään ”kyllä”-vaihtoehdon perään. Kuvassa 8 on esitetty poissaolojen jakautuminen neljään eri luokkaan poissaolon pituuden perusteella. Vastauksista suurin osa poissaoloista kesti kahdesta kolmeen viikkoa ( $n=10$ ), toiseksi yleisin poissaolon pituus oli 1–2 kk ( $n=7$ ) ja kolmantena 1–7 päivää kestäneet poissaolot ( $n=5$ ). Alle 10 % ( $n=2$ ) vastaajista ilmoitti poissaolonsa jatkuvan edelleen.



Kuva 8. Poissaolojen pituudet

Kuvassa 9 on esitetty prosentuaalisesti tanssijoiden tanssivammojen jakautuminen kolmeen kategoriaan; rasitusperäisiin vammoihin, akuutteihin vammoihin sekä vaihtoehtoon, joka sisältää molemmat. Kysymykseen vastanneista tanssijoista ( $n=53$ ) suurin osa ( $n=21$ ) vastasi heillä olleen sekä akuutteja että rasitusvammoja. Akuutteja vammoja oli toiseksi eniten ( $n=20$ ), ja rasituksesta johtuneita vammoja oli vähiten ( $n=17$ ). ”Muu, minkälainen”-kohdan valitsi yksi

vastaajista. Vastauksesta ilmeni, ettei vastaaja tiennyt, oliko vamma aiheutunut dancehallista eikä vastauksessa ollut selkeää viitettä rasitusperäisestä tai akuutista vaivasta, joten vastausta ei yhdistetty edellä mainittuihin vaihtoehtoihin.



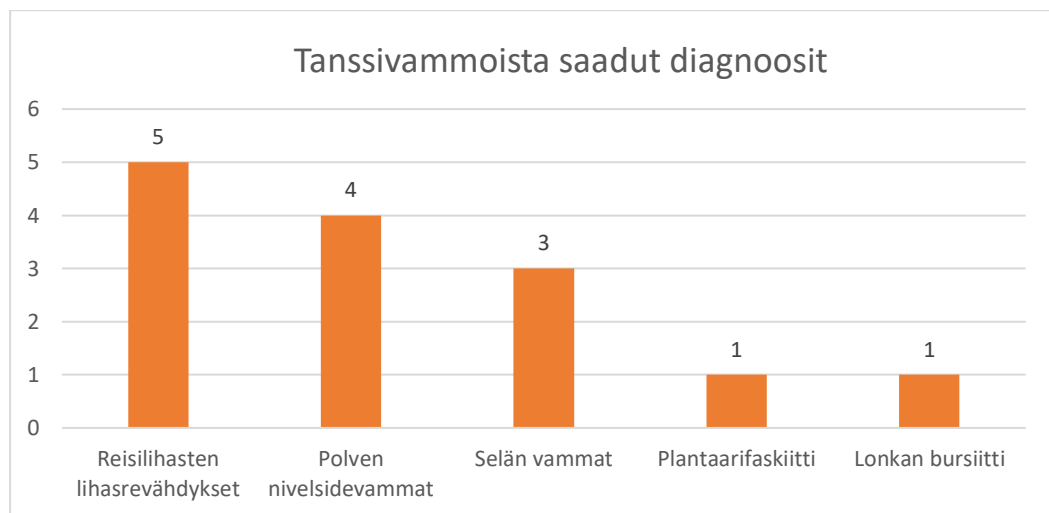
Kuva 9. Tanssivammojen jakautuminen rasitus- ja akuutteihin vammoihin

Kysymyksessä 10 vastaajilta kysyttiin, ovatko he käyneet tanssivammansa takia lääkärissä. Kysymys oli luonnollisesti tarkoitettu niille tanssijoille, joilla on tai on ollut tanssivamma. Kysymys kuitenkin unohtui piilottaa vastaajilta, jotka vastasivat kysymykseen 7 ”ei”. Näin ollen kysymykseen 10 vastasi 93 vastaajaa, vaikka vain 52:lla vastaajista oli tanssivamma, jonka vuoksi olisi lääkärille voinut hakeutua. Tämän virheen vuoksi kysymystä 10 ei havainnollisteta kuvalla, sillä kuva antaisi väärän kuvan tanssivamman vuoksi lääkärissä käyneiden määrästä. Kysymykseen vastanneista (n=21) oli käynyt tanssivammansa takia lääkärissä ja (n=72) ei ollut käynyt. Lukuun 72 siis oletettavasti sisältyy tanssijoita, jotka olivat aiemmin ilmoittaneet, ettei heillä ole ollut tanssivammaa.

Kysymykseen 10 vastaamalla ”kyllä” vastaajalle avautui tarkentava kysymys, kysymys 11, jossa pyydettiin vastaajaa kirjaamaan diagnoosinsa, mikäli oli sellaisen lääkäriltä saanut. Kysymys sisälsi säännön piilottaa kysymyksen vastaajilta, joilla ei ole tai ole ollut tanssivammoja. Vastauksien kokonaismäärä kysymykseen 11 oli (n=16). Vastauksista yksi sisälsi useamman kuin

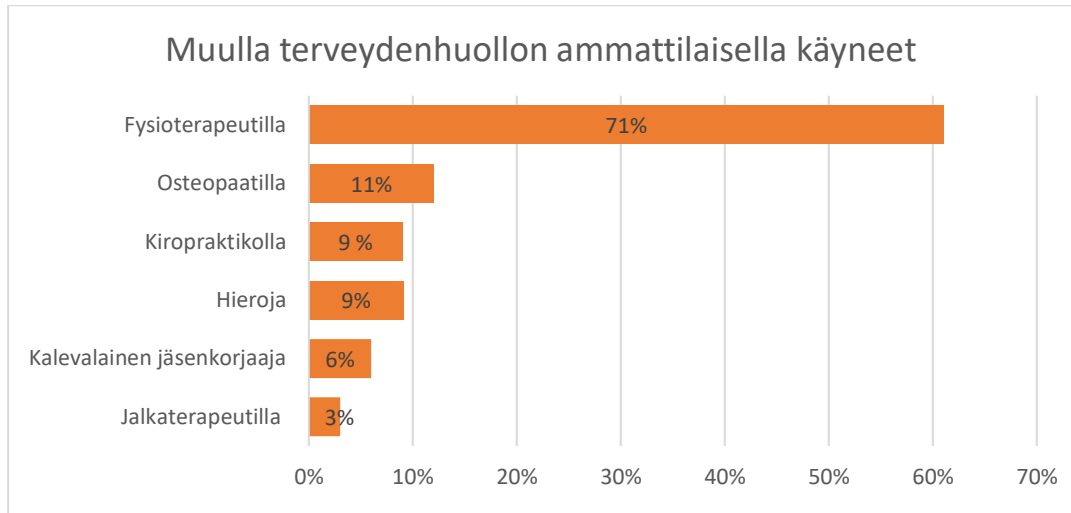
yhden diagnoosin, joten ne erotettiin omiksi vastauksiksi ryhmittelyn helpottamiseksi. Kaksi vastausta jätettiin ryhmittelyn ulkopuolelle, sillä niissä ilmoitettiin, ettei vastaaja ole saanut diagnoosia. Poissulkujen jälkeen vastausten lukumäärä oli (n=14).

Selän epäspesifit sekä spesifit vammat yhdistettiin samaan luokkaan, kuten myös polven eri nivelsidevammat vastausten pienen koon vuoksi. Taka- ja sisäreisien lihasrevähdykset yhdistettiin yhtäläillä yhdeksi luokaksi. Kuvassa 10 on nähtävissä lopullinen luokittelu viiteen kategoriaan; reisilihasten lihasrevähdykset, polven nivelsidevammat, selän vammat, plantaarifaskiitti ja lonkan bursiitti. Vastausmäärät ovat kuvassa n-luvuin. Diagnooseista suurin osa oli reisi- lihaksiin (taka- ja sisäreisiin) kohdistuvia lihasrevähdyksiä. Toisena diagnooseista esille nousi polven nivelsidevammat, ja kolmantena selän vammat.



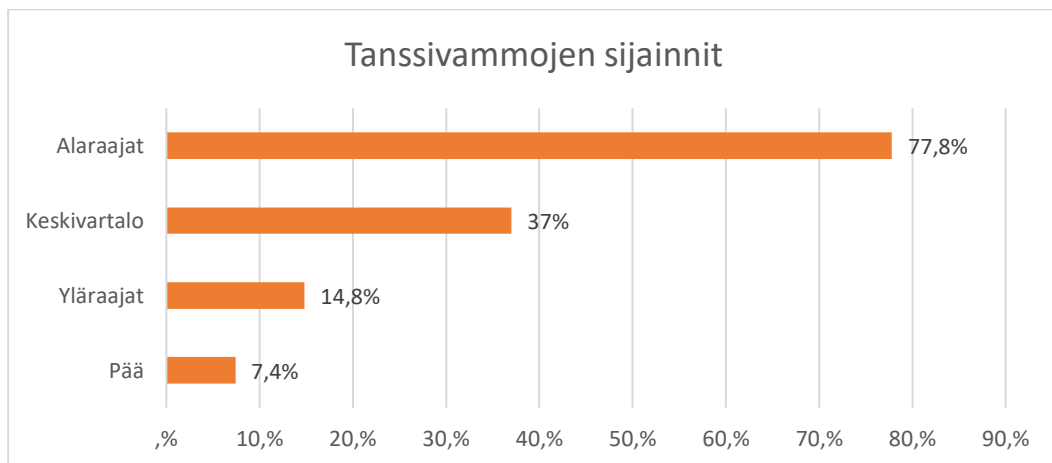
Kuva 10. Tanssivammoista saadut diagnoosit

Kysymyksessä 12 kysyttiin, onko vastaaja käynyt tanssivammansa takia muulla terveydenhuollon ammattilaisella (kuin lääkäriellä). Kuvassa 11 on kuvattu jakauma ammattiryhmien välillä. Kysymykseen vastasi 28 tanssijaa. Vastaajista suurin osa (n=20) oli käynyt fysioterapeutilla. Loput vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti ammattiryhmien välillä. Ainoastaan jalkaterapeutilla oli käynyt vain yksi tanssija. Kaksi vastaajaa ilmoitti käyneensä osteopaatin tai hierojan lisäksi kalevalaisella jäsenkorjaajalla.



Kuva 11. Muulla terveydenhuollon ammattilaisella käyneet

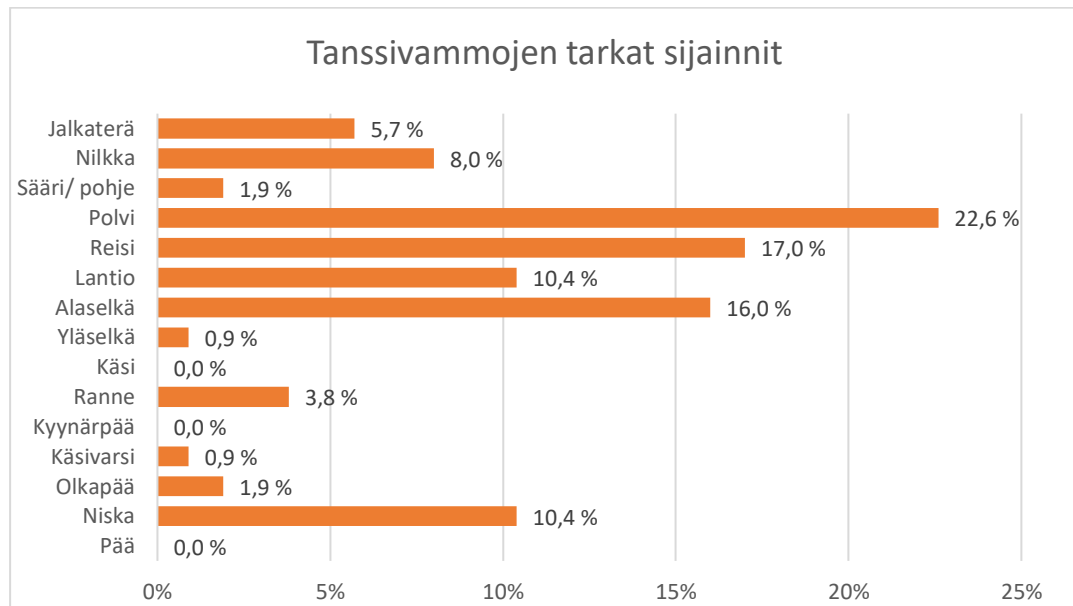
Kysymys 13 *”Missä kehonosassa tanssivammasi ilmeni?”* oli monivalintakysymys, jossa tanssijat saivat valita useita vaihtoehtoja. Kysymyksen vastaajien määrä oli n=54. Vastaajat valitsivat yhteensä 74 vastausvaihtoehtoa, eli yksi vastaaja valitsi keskimäärin 1,37 vastausvaihtoehtoa. Suurin osa vastaajien tanssivammoista ilmeni sijainnin perusteella alaraajoissa, ja toiseksi eniten keskivartalossa (kuva 12).



Kuva 12. Tanssivammojen sijainnit

Kysymys 14 *”Tarkenna tanssivammasi sijainti alla olevista vaihtoehtoista.”* oli monivalintakysymys, jossa tanssijat saivat valita useita vaihtoehtoja. Kysymyksen vastaajien määrä oli 53. Vastaajat valitsivat yhteensä 106 vastausvaihtoehtoa, eli yksi vastaaja valitsi keskimäärin 2 vastausvaihtoehtoa. Kuvassa 13 on nähtävissä kaikki 15 vastausvaihtoehtoa, sekä kunkin vaihtoehdon perässä prosenttiosuus vaihtoehtoon kohdistuneista valinnoista.

Tanssivammoja ilmeni sijainnin perusteella eniten polvessa (n=24). Toiseksi eniten vammoja ilmeni reidessä (n=18) ja kolmanneksi eniten alaselässä (n=17). Kyselyssä reidellä tarkoitettiin etu-, taka- ja sisäreittä. Aineiston analyysissä avoimeen tekstikenttään ilmoitetut takareiden vammat lisättiin ”reisi” vastauksiin. Lisäksi pohkeen vammat lisättiin ”sääri” vaihtoehtoon ja selvyden vuoksi vaihtoehto muutettiin muotoon ”sääri/pohje”.



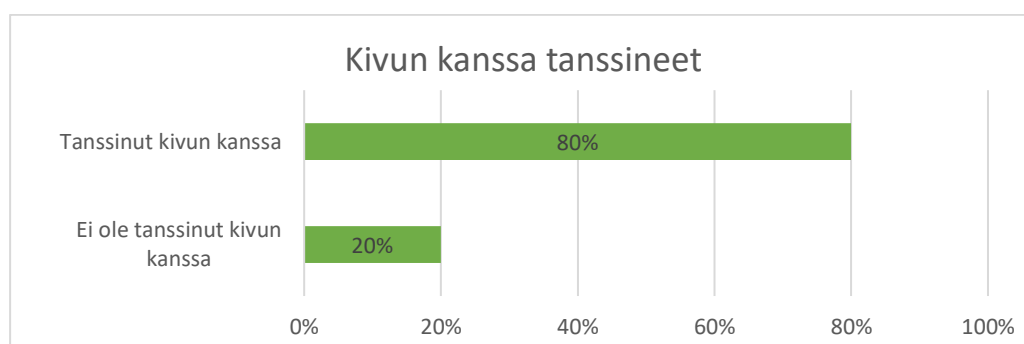
Kuva 13. Tanssivammojen tarkat sijainnit

Avoimeen kysymykseen, jossa annettiin vastaajalle mahdollisuus kertoa lisää tanssivammasta/ -vammoistaan, vastasi 37 tanssijaa. Vastauksissa korostui tanssivammojen vaivaavan yhä (n=14), muutamalla vastaajalla (n=5) kipua ilmenee, mutta se ei haittaa tanssimista. Vastaajista muutamalla (n=6) vaiva ei vaivaa enää. Vastauksissa useampi (n=8) toi ilmi vamman toistuvuuden; sama vamma vaivaa joko aika-ajoin, tai rasituksen lisääntyessä. Vastauksissa, joissa mainittiin vamman syntymekaniikka (n=14), mainittiin usein (n=5) vamman liittyvän liikkeisiin, joissa nivelet ovat ääriasennossa (kuten spagaatti) tai päällä ja/tai niskalla seisomiseen (n=7). Kolmessa vastauksessa oli mainittu lääkärikäynti ja näistä kahdessa lääkäri on ohjeistanut joko vaihtamaan lajia tai välttämään tiettyjä liikeitä.

### 7.3 Tanssivammojen ennaltaehkäisy

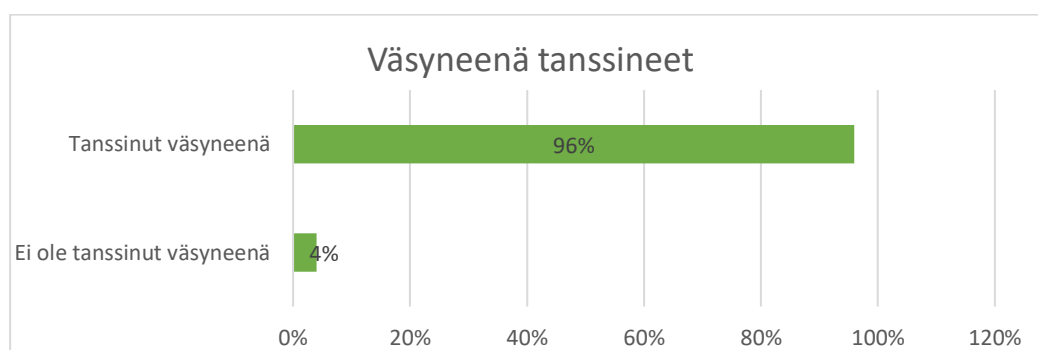
Kyselyssä tanssivammojen ennaltaehkäisyä käsitteleviin kysymyksiin vastaajat ohjattiin vastaamaan tämänhetkisen tilanteen mukaan. Tanssivammojen ennaltaehkäisyä koskivat kysymykset 16–20.

Kuvassa 14 on esitetty prosentuaalisesti, kuinka moni tanssija on tanssinut kehonosassa ilmenevästä kivusta huolimatta. Vastaajista yli kolme neljäsosaa (n=82) oli tanssinut jossain kehonosassa ilmenevästä kivusta huolimatta, ja alle neljäsosa (n=20) ei ollut.



Kuva 14. Kivun kanssa tanssineet

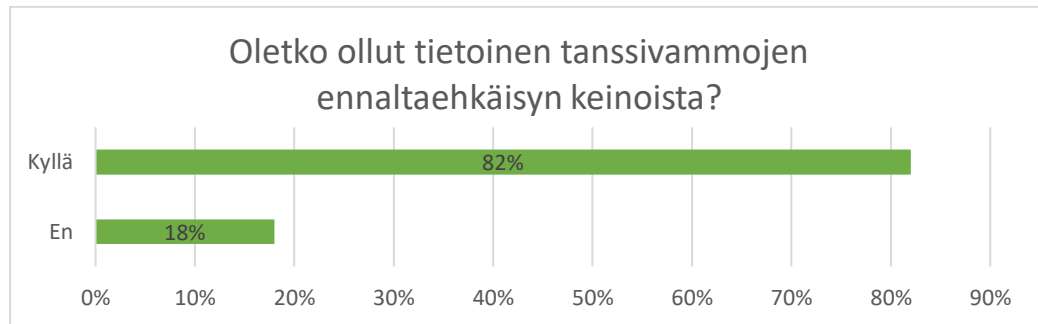
Kuvassa 15 on esitetty prosentuaalisesti, kuinka moni tanssija ilmoitti tanssineensa väsyneenä. Melkein kaikki (n=101) kysymykseen vastanneista tanssijoista ilmoittivat tanssineensa väsyneenä ja muutama yksittäinen (n=4) tanssija ei ollut tanssinut väsyneenä.



Kuva 15. Väsyneenä tanssineet

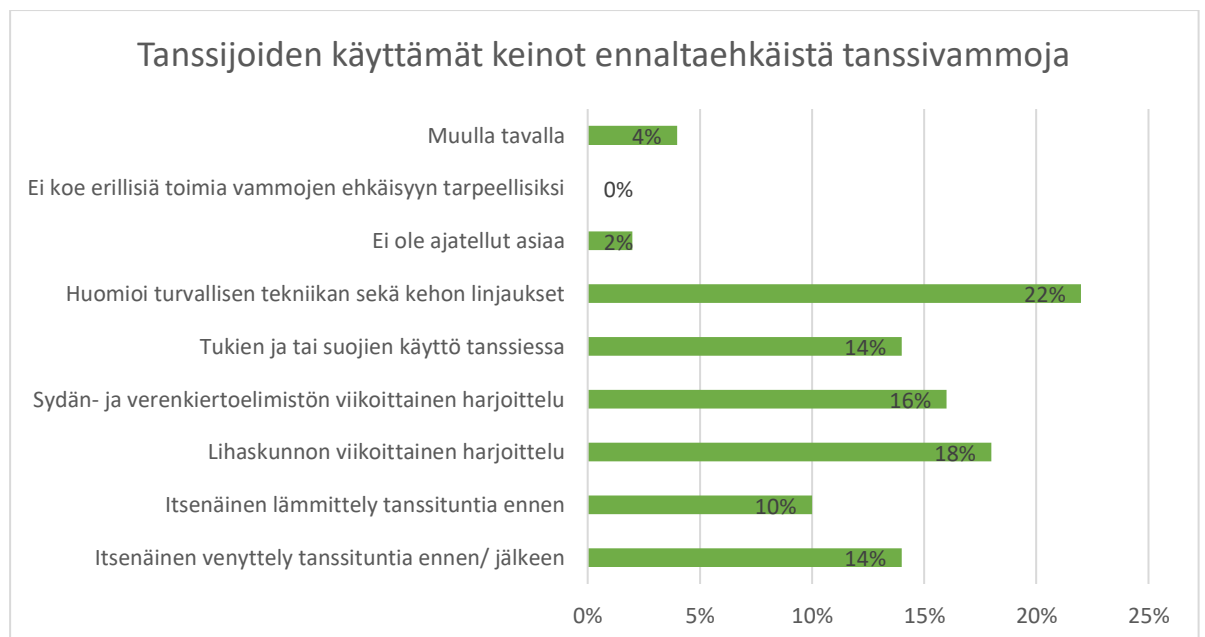
Kyselyyn vastanneista tanssijoista tietoisia tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoista oli yli kolme neljäsosaa (n=85) tanssijoista ja ei-tietoisia alle neljäsosa (n=19) tanssijoista (kuva 16). Tietoisuudella tarkoitetaan tässä sitä, että

henkilöllä on tiedossa keinoja, miten tanssivammoja voidaan ennaltaehkäistä, vaikkei ole niitä välttämättä aktiivisesti käyttänyt.



Kuva16. Tietoisuus tanssivammojen ennaltaehkäisyn keinoista

Kysymys ” Miten ehkäiset dancehallista mahdollisesti koituvia tanssivammoja?” oli monivalintakysymys, jossa tanssijat saivat valita useita vaihtoehtoja (kuva 17). Kysymyksen vastasi 104 tanssijaa. Vastaajat valitsivat yhteensä 347 vastausvaihtoehtoa, eli yksi vastaaja valitsi keskimäärin 3,34 vastausvaihtoehtoa. Eniten valintoja (n=76) kohdistui vastausvaihtoehtoon ”*huomioi turvallisen tekniikan sekä kehon linjaukset*”. Seuraavaksi eniten valintoja (n=60) keräsi ”*lihaskunnan viikoittainen harjoittelu*”, ja kolmanneksi eniten (n=53) vastaajat valitsivat ”*sydän- ja verenkiertoelimistön viikoittainen harjoittelu*”. Yksikään tanssijoista ei valinnut kohtaa ”en koe erillisiä toimia vammojen ehkäisyyn tarpeellisiksi”. Vaihtoehto ”en ole ajatellut asiaa” keräsi vähiten vastauksia (n=6).



Kuva 17. Tanssijoiden keinot ennaltaehkäistä tanssivammoja

Viimeisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, haluaisivatko he lisää tietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä ja/tai apua vammojen ennaltaehkäisyyn. Kysymys keräsi 42 vastausta, joista kuudessa ei vastattu suoraan kysymykseen, vaan kerrottiin esimerkiksi omasta vammahistoriasta. Jäljelle jäävät vastaukset (n=36) ryhmiteltiin manuaalisesti. Lisää tietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä ja/tai apua vammojen ennaltaehkäisyyn halusi suurin osa, 75 % (n=27), vastaajista. Vastaajista 11 % (n=4) ei halunnut lisää tietoa tai apua, 13 % (n=5) vastaajista korosti opettajan roolia ja koki opettajalta saavansa tiedon riittäväksi.

## 8 POHDINTA

*Tutkimuskysymys 1: Millaisia tanssivammoja suomalaisissa tanssikouluissa tanssivilla dancehall-tanssijoilla esiintyy?*

Opinnäytetyön kyselyn perusteella dancehall-tanssijoilla esiintyy eniten tanssivammoja alaraajoissa, tarkemmin polven ja reiden alueella. Alaraajojen jälkeen eniten tanssivammoja kohdistuu alaselkään. Kyselyn perusteella suurimmalla osalla dancehall-tanssijoista on sekä rasisus- että akuutteja tanssivammoja. Avoimissa vastauksissa, kuten tanssijoiden diagnooseja kysyttäessä sekä mahdollisuudessa kertoa lisää tanssivammastaan, nousi esille vamma-tyypeistä erityisesti lihasrevähdykset. Vammamekanismia ei suoraan kysytty, mutta avoimissa vastauksissa useampi vastaaja kertoi niskaan kohdistuneen vammansa johtuneen päälläseisonnasta tai muusta akrobatiaista. Lisäksi useampi mainitsi lihasrevähdyksen johtuneen spagaateista.

*Tutkimuskysymys 2: Millaisia keinoja suomalaisten tanssikoulujen dancehall-tanssijat käyttävät tanssivammojen ennaltaehkäisyyn?*

Opinnäytetyön kyselyn perusteella dancehall-tanssijoiden keinoja vammojen ennaltaehkäisyyn ovat huomion kiinnittäminen turvalliseen tekniikkaan sekä kehon linjauksiin, lihaskunnon viikoittainen harjoittelu sekä sydän- ja verenkiertoelimistön viikoittainen harjoittelu. Noin kolmasosa vastaajista toivoi lisää tietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä.



## 8.1 Dancehall-tanssijoiden tanssivammat

Kirjallisuudessa tanssivammoja esiintyy 42–97 %:lla tanssijoista. Kyselyllä kerätty, itseilmoitettu data on tutkitusti pienempi kuin vammojen todellinen määrä. (Ojofeitimi ym. 2012; Shah ym. 2013; Russell 2013; Armstrong & Relph 2018; Henn ym. 2020.) Suurin osa hip hop -tanssijoiden poissaoloon johtaneista vammoista johti Ojofeitimin ym. (2012, 351) tutkimuksessa noin viikon poissaoloon ja Tjukovin ym. (2020, 70) 1,5–4 viikon poissaoloon. Opinnäytetyön kyselyssä tanssivammoja esiintyi 50 %:lla tanssijoista. Kyselyyn vastanneiden vammat sijoittuvat siis kirjallisuudessa esiintyneelle vaihteluvälille. Opinnäytetyön kyselyssä poissaoloon johtaneista tanssivammoista suurin osa johti 2–3 viikon poissaoloon. Kirjallisuuteen verrattuna opinnäytetyön kyselyssä ilmoitetut poissaolot olivat samanpituisia kuin Tjukovin ym. (2020) tutkimuksen yleisimmät poissaolot.

Tanssilajista riippumatta suurin osa tanssivammoista kohdistuu alaraajoihin. Hip hop -tanssijoilla, lähteestä riippuen, alaraajojen vammat painottuvat joko nilkkaan ja jalkaterään tai polveen. Alaraajojen jälkeen toiseksi yleisin vamma- paikka on alaselkä. (Ojofeitimi ym. 2012; Shah ym. 2013, 23; Uršej ym. 2019; Uršej & Zaletel 2020; Henn 2020.) Opinnäytetyön kyselyssä tanssivammoja kohdistui sijainnin perusteella eniten polveen, toiseksi eniten reiteen ja kolmantena alaselkään. Kirjallisuudessa ilmennyt vammojen kohdentuminen alaraajoihin ja alaselkään ilmeni myös opinnäytetyön kyselyssä.

Hip hop -tanssijoilla yleisimmät vammatyypit ovat lihasrevähdykset sekä -venähdykset, tendiniitit sekä bursiitit (Uršej & Zaletel 2020). Opinnäytetyön kyselyssä kysyttiin vamman diagnoosia ainoastaan, mikäli tanssija oli käynyt lääkärissä. Diagnooseista esille nousi reiden (taka- ja sisäreisien) lihasrevähdykset. Kyselyn avoimissa vastauksissa, kuten mahdollisuudessa kertoa lisää tanssivammastaan, nousi esille vammatyypeistä erityisesti alaraajojen lihasrevähdykset. Opinnäytetyön kyselyn perusteella voidaan sanoa, että on viitteitä siitä, että dancehall-tanssijoiden vammatyypit ovat joiltain osin samantyyllisiä hip hop-tanssijoiden vammatyypien kanssa.

## 8.2 Dancehall-tanssijoiden tanssivammojen riskitekijät ja ennaltaehkäisy

Alhaisen kestävyyskunnan on todettu olevan yhteydessä tanssivammoihin (Russell 2013). Kestävyyskunnan harjoittelu ennaltaehkäisee hip hop -tanssijoilla esiintyviä yllärasituksesta johtuvia tanssivammoja (Tjukov ym. 2020, 71). Opinnäytetyön kyselyn vastaajista yli kolme neljäsosaa harrasti muuta liikuntaa dancehallin ohella. Muuta liikuntaa harrastavista yhdeksän kymmenesosaa harrasti muuta liikuntaa 1–4 kertaa viikossa.

Kirjallisuudessa esiin nousi tanssijoiden taipumus tanssia kivusta huolimatta, mikä vääristää dataa tanssivammojen määrästä (Russell 2013). Opinnäytetyön kyselyn vastaajista kivun kanssa oli tanssinut 80 %, mutta vain 50 %:lla vastaajista on ollut tanssivamma. Tanssijoiden taipumus tanssia kivusta huolimatta näkyy siis myös opinnäytetyön tuloksissa. Tanssijoiden vammariskiä nostaa merkittävästi tanssijan väsymys (Russell 2013; Ursej ym. 2019). Opinnäytetyön kyselyn vastaajista 96 % oli tanssinut väsyneenä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tanssijat hyötyisivät tanssivammojen riskitekijöihin liittyvästä ohjeistuksesta, jotta väsyneenä ja kivun kanssa tanssiminen vähenisi.

Tanssivammoja voidaan ennaltaehkäistä oikealla tekniikalla, perus- ja kestävyyskunnan harjoittamisella sekä venyttelyllä. (Russell 2013; Armstrong & Relph 2018; Kinney ym. 2018; Ursej ym. 2019.) Vastanneiden tanssijoiden keinoja tanssivammojen ennaltaehkäisyyn ovat turvallisen tekniikan sekä kehon linjauksien huomiointi, lihas- sekä kestävyyskunnan harjoittelu sekä venyttely suojien käytön ohella. Kyselyn vastauksissa esiin nousseet ennaltaehkäisykeinojen ovat siis pääosin samanlaisia kuin kirjallisuudessa esiin nousseet ennaltaehkäisevät keinot. Lisätietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä ja tai apua ennaltaehkäisyyn halusi suurin osa vastaajista.

## 8.3 Tulosten yleistettävyys

Tutkimuksen yleistettävyyden tarkastelussa tuloksiin liittyvät johtopäätökset ja käytännön sovellukset rajataan riittävän kapeasti. Alueen kulttuuri ja arvot, ympäristö sekä alueen sosioekonominen tila voivat vaikuttaa tutkittaviin ilmiöihin. (Tapio & Vilén 2020, 214.) Kyselyn vastausprosentti on tarkoituksenmukaisinta laskea siten, että lopulliseen aineistotiedostoon mukaan luettavien

henkilöiden määrä (n) suhteutetaan netto-otoksen (N) kokoon. Kyselyn vastausprosentin laskukaava on  $(\text{otoskoko} / \text{netto-otos}) \times 100$ . (Tietoarkisto 2020.)

Opinnäytetyön kyselyn vastausprosentti oli 41 %. Vastausprosentti laskettiin netto-otoksesta (N), joka tässä opinnäytetyössä muodostui kyselyn avanneista tanssijoista (N=256). Netto-otoksena olisi toiminut myös tanssikoulujen lähettämien sähköpostien määrä, mutta käytännössä oli helpompi hyödyntää Webropolin valmista dataa kuin kerätä manuaalisesti jokaiselta tanssikoululta data erikseen. Luotettavuuden näkökulmasta mainittakoon, että vastausprosentti olisi todennäköisesti matalampi, mikäli (N) lukuna olisi käytetty määrää, jolle kyselyn linkki lähetettiin sähköpostitse.

Opinnäytetyö rajautuu Suomessa toimiviin tanssikouluihin. Kaikki osallistuvista tanssikouluista toimivat kaupungeissa eri puolilla Suomea. Suomen kaupunkien sosioekonomisten tilojen eroavaisuuksiin lukija voi halutessaan perehtyä opinnäytetyössä käytetyn lähdeaineiston ulkopuolelta. Opinnäytetyön kyselyn vastaajista 98 % oli naisia, joten kyselyn tulokset ovat heikosti verrattavissa miehiin. Kolme neljäsosaa vastaajista oli 26–39-vuotiaita, 78 % vastaajista tanssi dancehallia 1–2 kertaa viikossa ja 91 % vastaajista harrasti muuta liikuntaa. Tulokset ovat siis parhaiten verrattavissa 26–39-vuotiaisiin naisiin, jotka harrastavat dancehallia suomalaisessa tanssikoulussa, tanssivat dancehallia 1–2 kertaa viikossa ja harrastavat dancehallin ohella lisäksi muuta liikuntaa.

#### **8.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Kokonaisluotettavuus tutkimuksessa muodostuu tutkimuksen validiteetista sekä reliabiliteetista. Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa, että tutkimus mittaa sitä, mitä sen kuuluu mitata. Validiteettia arvioidaan muun muassa tutkimuksen mittarin epätarkkuuksien kautta. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimus on toistettavissa samanlaisin tuloksin. Reliabiliteettia tarkastellaan muun muassa vastausprosentin, otoksen edustavuuden sekä mittausvirheiden kautta. (Heikkilä 2014, 11–12; Vilka 2014, 149–152.)

**Onnistunut mittari** edellyttää teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin perehtymistä. Mittarin tulee mitata sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa sanotaan sen mittaan. (Vilka 2014, 63–66.) Mittarin luotettavuus on huomioitu toteuttamalla kyselylomakkeen esitestaus, ja opinnäytetyössä lähdemateriaaleina käytettyihin tutkimuksiin on perehdytty huolella. Tutkimukset luettiin useampaan otteeseen, tutkimuksia pyrittiin tulkitsemaan kriittisesti sekä epäselvistä tekstinkohdista pyydettiin sähköpostitse tutkimusryhmältä selvennystä. Mittarin luonnissa pyrittiin muotoilemaan kysymykset neutraaleiksi, kattaviksi sekä luomaan kysymyksiin laajat vastausvaihtoehdot.

Esimerkiksi kysyttäessä dancehallin tanssimisen määrää viikossa, kysymys aseteltiin siten, että myös tanssituntien ulkopuoliset dancehall-harjoitukset laskettaisiin mukaan, sillä moni dancehall-tanssija harjoittelee runsaasti tuntien ulkopuolella. Mikäli pelkästään tanssitunneille osallistumista viikon aikana olisi kysytty, olisi se mahdollisesti vääristänyt tuloksia. Aineiston analysoinnissa mittarin vastausvaihtoehdoista löydettiin kuitenkin heikkouksia, jotka ovat mahdollisesti väärentäneet tuloksia. Mittarissa ei esimerkiksi ollut vaihtoehtoa vastata harrastavansa liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa. Lisäksi mittarista havaittiin virheitä kysymystyyppien käytössä sekä kysymysten säännöissä, kuten piilotetut kysymykset sekä pakolliset kysymykset. Mittarin heikkoutena voidaan pitää vastaajien muistiin perustuvaa tapaa kerätä tietoa tanssivammoista, ja kyselyn pituus on saattanut heikentää motivaatiota vastata niin kattavasti kuin mahdollista. Lisäksi kysyttäessä maallikolta diagnoosia on mahdollista, että henkilö ei muista tarkkaa diagnoosiaan.

Tutkimuksen luotettavuutta tukee selkeästi määritely **perusjoukko**, sen edustavuus ja tarpeeksi suuri otos. Otokooksi suositellaan vähintään 100, jos perusjoukko on suppea ja tuloksia tarkastellaan kokonaistasolla. (Heikkilä 2014, 11–22.) Opinnäytetyön kohderyhmä on tarkasti määritely, ja sen edustavuus huomioitu sillä kyselyyn osallistui tanssikouluja eri puolilta Suomea. Opinnäytetyön kysely keräsi yli 100 vastausta, ja vastausprosentti oli 41 %. Tarkkaan rajatut ja selkeät **tutkimusongelmat** sekä hyvä **tutkimussuunnitelma** tukevat tutkimuksen luotettavuutta (Heikkilä 2014, 11–12). Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat tarkkaan rajatut sekä selkeät. Tutkimussuunnitelman heikkoutena voidaan pitää työn tekijän kokemattomuutta, sillä kokemusta datan analysoinnista ei ollut ja esimerkiksi ristiintaulukoinnin kriteereitä ei otettu

huomioon mittaria luodessa. Lisäksi aineiston ryhmittelyn haasteita ei ollut otettu riittävästi suunnitelmassa huomioon.

**Lähdekritiikkiin** tulee tutkimuksessa kiinnittää huomiota, sillä lähteen ja aineiston laatu vaikuttavat suoraan tutkimuksen luotettavuuteen (Vilka 2014, 34). Opinnäytetyön aiheesta ei löytynyt kirjoitushetkellä tutkimustietoa ja aiheeseen verrattavissa olevia tutkimuksia löytyi niukasti. Opinnäytetyöhön pyrittiin valitsemaan luotettavimmat sekä laadukkaimmat tutkimukset, mutta mikäli tutkimuksia olisi ollut runsaasti, olisi tutkimuksia rajattu tiukemmin laadun ja julkaisuvuoden perusteella. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta tärkeää on mainita, että kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä, joten mahdollisia käänkövirheitä saattaa esiintyä. Näitä pyrittiin minimoimaan olemalla yhteydessä suoraan tutkimuksen kirjoittajiin sekä pyytämällä mielipidettä tanssin parissa työskenteleviltä suomalaisilta fysioterapeuteilta.

### **Opinnäytetyön eettisyys**

Tutkimuseettisyys opinnäytetyössä tulee huomioida noudattamalla tutkimuksen hyvää tieteellistä käytäntöä, allekirjoittaa opinnäytetyösopimus toimeksiantajan kanssa, sekä lähettää työ plagiaatintunnistusjärjestelmään ennen työn julkaisua (Arene 2020, 6–12). Tutkimuseettisyys on huomioitu opinnäytetyössä noudattamalla tutkimuksen hyvää tieteellistä käytäntöä. Lähteisiin on viitattu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) lähdemerkintäohjeita noudattaen. Opinnäytetyö tarkistetaan Urkund-plagiaatintunnistusjärjestelmällä. Opinnäytetyösopimus on allekirjoitettu, ja sillä on sovittu säännöt opinnäytetyön toteutukseen. Tutkimusluvut allekirjoitettiin tutkimukseen osallistuvien tanssikoulujen kanssa. Kyselyssä ei kerätty henkilötietoja, kuten nimiä tai sähköpostiosoitteita.

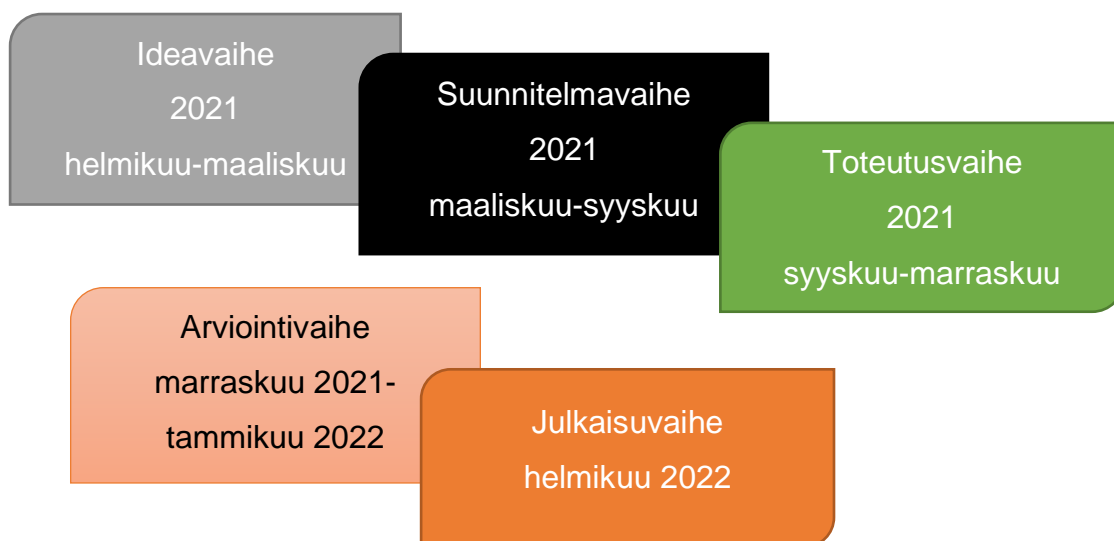
Kyselyn saatekirjeessä ilmaistaan tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä tutkimustietojen käyttö ainoastaan opinnäytetyöhön, eikä tietoja levitetä kolmansille osapuolille. Saatekirjeessä ilmoitetaan, että aineiston raportoinnin jälkeen kyselyllä kerätty aineisto hävitetään tietoturvasyistä tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi saatekirjeessä ilmoitetaan, että osallistumalla kyselyyn osallistuja antaa suostumuksensa tietojen käyttöön

tässä opinnäytetyössä. Saatekirjeen lopussa vastaajille on ilmoitettu, missä opinnäytetyö sekä sen tulokset ovat jatkossa luettavissa.

## 8.5 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön idea on lähtöisin omasta kiinnostuksesta lajia kohtaan sekä omasta harrastustaustasta. Aiheeseen liittyvä tutkimustiedon vähyyksyys ilmeni jo aikaisemmin fysioterapeuttikoulutuksen aikana, mikä toi lisää kiinnostusta aiheeseen. Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon urheiluvammoista, niiden luokittelusta sekä niiden tutkimisesta. Olen oppinut, miten monta asiaa tulee ottaa huomioon ilmiötä tutkiessa, kuinka tarkasti kriteerit tulee määritellä ja kuinka vaikea on vertailla tutkimusdataa, mikäli määritelmät tutkimusten välillä eroavat toisistaan. Huomasin raportointivaiheessa virheen erään kysymyksen vastausvaihtoehdoissa, mikä oli omiaan opettamaan, millä tarkkuudella kysely tulee rakentaa. Sain ensikosketuksen tutkimuksen tekemiseen. Kehitin taitojani Word - sekä Excel -järjestelmien käyttäjänä sekä opin tilastotieteiden perusteita.

Kuvassa 19 kuvataan opinnäytetyöprosessin vaiheet ideavaiheesta julkaisuvaiheeseen. Prosessi alkoi helmikuussa 2021 toisella aihe-ehdotuksella. Kevään aikana aihe vakiintui sekä rajautui. Suunnitelmavaiheen työstö alkoi loppukevällä ja päättyi alkusyksyyn. Toteutusvaiheeseen siirryttiin syyskuussa. Tavoite prosessin valmistumiselle oli joulukuu 2021, mutta marraskuussa päätettiin siirtämään prosessin päätös helmikuulle 2022.



Kuva 19. Opinnäytetyöprosessin vaiheet ja aikataulu

## Jatkotutkimusehdotukset

Ensimmäisenä jatkotutkimusehdotuksena esitän samanlaisen kyselytutkimuksen teettämistä muutaman vuoden päästä, kun koronarajoitukset eivät ole enää vaikuttaneet tanssitunteihin. Teoreettista viitekehystä voisi kehittää tai päivittää, mikäli hip hoppiin tai dancehalliin liittyvää uutta tutkimustietoa on julkaistu. Kyselyn rakennetta sekä sisältöä voisi kehittää ja tavoitella vielä suurempaa kohderyhmää.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena on yksittäisen dancehall-ryhmän seuranta-tutkimus, jossa saataisiin objektiivista dataa tanssivammoista. Tutkimusryhmä olisi harjoituksissa mukana seuraamassa tanssivammojen ilmaantumista esimerkiksi kuukauden ajan. Tämä on toki paljon aikaa vievä tutkimusmuoto, joten tällaisen tutkimuksen voisi järjestää yhteistyössä esimerkiksi Tanssiurheiluliiton taikka Jyväskylän yliopiston kanssa. Tällaisesta yhteistyöstä, jossa fysioterapeuttiopiskelijat pääsisivät mahdollisesti harjoittelemaan tutkimusavustajan töitä, voisi jopa nähdä rahallista arvoa. SOTE-alan opiskelijoiden työn arvostus harvemmin näkyy rahallisena palkkiona. Samaan aikaan muissa kouluksissa opinnäytetöistä saadaan huomattavia summia. Jo opiskeluaikana alkavaan taloudelliseen eriarvoistumiseen tulee puuttua.

Kolmantena jatkotutkimusehdotuksena esitän tutkia kehon kuormittumista muutaman dancehall-tanssiliikkeen aikana. Tanssiliikkeistä voisi tutkia niin queen style kuin unisex liikkeitä, jolloin tyyllilajien eroavaisuutta voitaisiin tarkastella myös kehon kuormituksen näkökulmasta. Tutkimuksen tuloksena saataisiin lajispesifiä dataa, jonka avulla voitaisiin muun muassa kartoittaa mahdollisia vammojen riskitekijöitä.

## LÄHTEET

- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu 29.5.2021].
- Armstrong, R. & Relph, N. 2018. Screening Tools as a Predictor of Injury in Dance: Systematic Literature Review and Meta-analysis. *Sports Medicine Open* 1, 33. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/30022294/> [viitattu 16.3.2021].
- British Medical Association. 2011. Urheiluvammat: Ehkäise, tunnista ja hoida. Jyväskylä: Docendo.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S. & Mayers, L. 2006. Comprehensive Surveillance of Dance Injuries; A Proposal for Uniform Reporting Guidelines for Professional Companies. *Journal of dance medicine & science* 3, 69–80. Verkkolehti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/229070522\\_Comprehensive\\_Surveillance\\_of\\_Dance\\_Injuries\\_A\\_Proposal\\_for\\_Uniform\\_Reporting\\_Guidelines\\_for\\_Professional\\_Companies](https://www.researchgate.net/publication/229070522_Comprehensive_Surveillance_of_Dance_Injuries_A_Proposal_for_Uniform_Reporting_Guidelines_for_Professional_Companies) [viitattu 27.4.2021].
- Davenport, K. L., Air, M., Grierson, M J. & Krabak, B J. 2016. Examination of Static and Dynamic Core Strength and Rates of Reported Dance Related Injury in Collegiate Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science* 4, 151–162. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 10.3.2021].
- Ellis-Petersen, H. 2016. Sean Paul: Drake and Bieber do dancehall but don't credit were it came from" " *The Guardian*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.theguardian.com/music/2016/sep/05/sean-paul-drake-kanye-dancehall-bieber> [viitattu 23.4.2020].
- Finnish Dance Organization. 2021. Tietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fdo.fi/tietoa/> [viitattu 9.8.2021].
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. E-kirja. Lahti: Edita Publishing Oy. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 20.4.2021].
- Henn, ED., Smith, T., Ambegaonkar, JP., & Wyon, M. 2020. Low back pain and injury in ballet, moders, and hip-hop dancers: a systemativ review. *International Journal of Sports Physical Therapy* 15 (5), 671–687. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33110686/> [viitattu 29.3.2021].
- Hivonen, M. T. 2016. Miten Dancehall tanssilajina tuli suomeen? Bubblin' moves -kollektiivi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://bubblinmoves.com/miten-dancehall-tuli-suomeen/> [viitattu 7.5.2021].
- Hirvonen, M. T. 2015. Mitä on Dancehall? Bubbiln' moves -kollektiivi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://bubblinmoves.com/mita-on-dancehall/> [viitattu 15.4.2021].
- Hope, D.-P. 2006. *Inna di Dancehall: Popular Culture and the Politics of Identity in Jamaica*. University of the West Indies Press.



Hirvonen, M. T., Kajander, S. & Saartokoski, W. 2019. Introduction to Dancehall. Dancehall tanssijan käsikirja. E-kirja. Saatavissa: <https://holvi.com/shop/bubblinmoves/prduct/cd0047c49b1ac2fa4e2640d865e9149f/> [viitattu 23.5.2021].

Hirvonen, M. T. 2021. Taiteellinen johtaja. Sähköpostiviesti 6.5.2021. Bubblin' Moves -kollektiivi.

Hirvonen, M. T. 2022. Taiteellinen johtaja. Sähköpostiviesti 12.1.2022. Bubblin' Moves -kollektiivi.

Hägglund, M., Waldén, M., Til, L., Pruna, R. 2010. The importance of epidemiological research in sports medicine. *Apunts Sports Medicine* 45, 57–59. Verkkoartikkeli. Saatavissa: <https://www.apunts.org/en-the-importance-epidemiological-research-in-articulo-S1886658110000216> [viitattu 4.8.2021].

Ibifubara, A.A. Olufemi, O.D. & Stephen, U.O. 2018. Lower limb flexibility and risk of injury in professional dancers a comparative study of Ballet, Hip-Hop and African traditional dances. *Accelerando Belgrade Journal of Music and Dance* 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://accelerandobjmd.weebly.com/issue3/lower-limb-flexibility-and-risk-of-injury-in-professional-dancers> [viitattu 10.3.2021].

Kajander, S. 2019. Dancehallin kaanon ja fanikunta. Bubblin' moves. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://bubblinmoves.com/dancehallin-kaanon-ja-fanikunta/> [viitattu 15.4.2021].

Kinney, S., McCrystal, T., Owen, M., Stracciolini, A., & Meehan, WP. 2018. The Effect of Physical Therapist Involvement in the Diagnosis and Treatment of Youth and Adolescent Dancers' Injuries. *Journal of Dance Medicine & Science* 22 (2), 81–83. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 29.3.2021].

Knowles, S., Marshall, S., & Guskiewicz, K. 2006. Issues in Estimating Risks and Rates in Sports Injury Research. *Journal of Athletic Training* 41, 207–215. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472638/> [viitattu 4.8.2021].

Licata, A. 2015. Justin Bieber's 'Sorry': Meet the Choreographer Behind Video's Flashy Moves. *Rollingstones*. Artikkel. Saatavissa: <https://www.rollingstone.com/music/music-news/justin-biebers-sorry-meet-the-choreographer-behind-videos-flashy-moves-41741/> [viitattu 23.4.2021].

Liederbach, M., Hagins, M., Gamboa, J-M. & Welsh, T-M. 2012. Recommendations and Implementation Strategies for the Assessment and Reporting of Dancer Capacities, Risk Factors, and Injuries: Steps toward Consensus. International Association for Dance Medicine and Science. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://iadms.org/media/3594/iadms-smci-report-recommendations-and-implementation-strategies-for-the-assessment-and-reporting-of-dancer-capacities.pdf> [viitattu 7.5.2021].

Lindstedt, L. 20201. Puheenjohtaja. Sähköpostiviesti 10.3.2021. FDO:n Streetdance jaosto.

Lee, L., Reid, D., Cadwell, J. & Palmer, P. 2017. Injury incidence, dance exposure and the use of the movement competency screen (MCS) to identify variables associated with injury in full-time pre-professional dancers. *International Journal of Sports Physical Therapy* 12, 352–370. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455185/> [viitattu 2.4.2021].

McIntosh, A. 2017. We need to talk about homophobia in the dancehall scene. *Gal dem*. Verkkolehti. WWW-sivu. Saatavissa: <https://gal-dem.com/homophobia-in-dancehall/> [viitattu 29.12.2021].

Mäkipää, S. 2018. Seksiä tihkuvasta, jamaikalaisissa getoissa kehitetystä tanssista innostuivat valkoiset eurooppalaiset naiset – jotka tekivät siitä voimaantumisen välineen. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000005771479.html> [viitattu 23.4.2021].

NZ Herald. 2015. Sorry not sorry: Parris Goebel explains use of dancehall in Justin Bieber video. *NZ Herald*. Artikkel. Saatavissa: <https://www.nzherald.co.nz/entertainment/sorry-not-sorry-parris-goebel-explains-use-of-dancehall-in-justin-bieber-video/WV2EMQFXMK464ZGU6IPVMYL4HI/> [viitattu 23.4.2021].

Ojofeitimi, S., Bronner, S. & Woo, H. 2012. Injury incidence in hip hop dance. *Scandinavian Journal of Medicine and Sports* 22. 347–355. Verkkolehti. Saatavissa: [www.kaakkuri.finna.fi](http://www.kaakkuri.finna.fi) [viitattu 10.3.2021].

Ojofeitimi, S. & Bronner, S. 2011. Injuries in a modern dance company effect of comprehensive management on injury incidence and cost. *Journal of dance medicine & science* 15. 116–122. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 3.9.2021].

Peterson, L & Renström, P. 2017. *Sport injuries. Prevention, treatment and rehabilitation*. 4. painos. Boca Raton: CRC Press.

Russell, J. A. 2013. Preventing dance injuries: current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine* 4, 199–210. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871955/> [viitattu 10.3.2021].

Roussel, N. A., Vissers, D., Kuppens, K., Fransen, E., Truijen, S., Nijs, J. & De Backer, W. 2014. Effect of a physical conditioning versus health promotion intervention in dancers: A randomized controlled trial. *Manual therapy* 6, 562–568. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 2.9.2021].

Shah, S., Weiss D-S. & Burchette, R-J. 2012. Injuries in Professional Modern Dancers Incidence, Risk Factors, and Management. *Journal of Dance Medicine & Science* 16, 17–25. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2012/00000016/00000001/art00003;jsessionid=2bt8su7ho0ugk.x-ic-live-01#> [viitattu 10.5.2021].

SOTY-Show of The Year. 2021. Kilpailijainfot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://soty571686410.wordpress.com/kilpailijainfot/> [viitattu 9.8.2021].

Sjövall, J. 2013. Dance to Buss. An ethnographic study of Dancehall Dancing in Jamaica. Tukholman yliopisto. Sosiaaliantropologian laitos. Pro gradu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.diva-por-tal.org/smash/get/diva2:664885/FULLTEXT01.pdf> [viitattu 15.4.2021].

Stanley-Niaah, S. N., Project Muse., Leduc, T. B. & Stanley Niaah, S. 2010. DanceHall: From Slave Ship to Ghetto. Ottawa: University of Ottawa Press.

Stošić, D., Uzunović, S., Pantelić, S., Veličković, S., Đurović, M & Piršl, D. 2019. Effects of an exercise program on the coordination and explosive power of university dance students. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*. 17, 579–589. Verkkolehti. Saatavissa: [www.kaakkuri.finna.fi](http://www.kaakkuri.finna.fi) [viitattu 13.4.2021].

Suomen tanssiurheilu liitto. 2021. Lajit. Disco, street, performing arts ja latino show. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.dancesport.fi/lajit/disco-street-performing-arts/> [viitattu 9.8.2021].

Taanila, A. 2019. Määrällisen datan kerääminen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf> [viitattu 20.4.2021].

Tapio, J & Vilén, V. 2020. Fysioterapia 2.0 -kuntoutuksen tiede ja taide. Lahti: VK-Kustannus.

Tietoarkisto. 2020. Aineiston dokumentointi ja raportointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/raportointi/raportointi/> [viitattu 21.11.2021].

Tjukov, O., Engeroff, T., Vogt, L., Banzer, W. & Niederer, D. 2020. Injury Profile of Hip-Hop Dancers. *Journal of dance medicine & science* 24, 66–72. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32456761/> [viitattu 21.11.2021].

Uršej, E & Zaletel, P. 2020. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Zdravstveno Varstvo* 3, 195–201. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32952721/> [viitattu 16.3.2021].

Ursej, E., Sekulic, D., Prus, D., Gabrilo G & Zaletel P. 2019 Investigating the Prevalence and Predictors of Injury Occurrence in Competitive Hip Hop Dancers: Prospective Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 3214. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/31484349/> [viitattu 16.3.2021].

Vilkka, H. 2014. Tutki ja mittaa- Määrällisen tutkimuksen perusteet. E-kirja. Helsinki: Tammi. Saatavissa: <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf> [viitattu 20.4.2021].

Väyrynen, P & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210> [viitattu 20.1.2022].

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset	Otoskoko / osallistujat (n=) ja menetelmät	Keskeiset tulokset tiiviisti	Oma kiinnostus, hyöty omaan opinnäytetyöhön
<p>Tjukov, O., Engeroff, T., Vogt, L., Banzer, W. &amp; Niederer, D. 2020. Injury Profile of Hip-Hop Dancers. <i>Journal of dance medicine &amp; science</i>. 24, 66–72. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32456761/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32456761/</a> [viitattu 21.11.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vammojen ilmaantuvuutta, mekanismeja sekä mahdollisia vammojen riskitekijöitä hip hop, popping, locking, house sekä break tanssijoilla.</p>	<p>Saksalaisia tanssijoita, N= 146, naisia n= 67 miehiä n=79. Kyse-lytutkimus 5 vuoden ajanjak-solta. Tutkimukseen osallistumi-nen vaati vähintään 1 vuoden tanssitaustan ja osallistujan tuli tanssia vähintään 1,5 tuntia vii-kossa.</p>	<p>Suurin osa vammoista kohdistui alaraajoihin. Vastaajista 65,3 % oli ollut poissa harjoittelusta. Poissaolot vaihtelivat 12.7 ± 21.3 viikon välillä. Break tanssijoilla oli eniten vammoja. Tutkittujen lajien vammariski on matala verrattuna jalkapallon pelaajiin, uimareihin sekä pitkänmatkan juoksijoihin.</p>	<p>Erittäin uusi tutkimus, jossa tutkitaan hip hop -tanssijoita.</p>

<p>Ojofeitimi, S. Bronner, S &amp; Woo, H. 2012. Injury incidence in hip hop dance. <i>Scandinavian Journal of Medicine and Sports</i> 2012 22: 347–355. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://kaakuri.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_proquest_miscellaneous_1015470283">https://kaakuri.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_proquest_miscellaneous_1015470283</a> [viitattu 10.3.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vammojen ilmaantuvuutta sekä laatua kolmessa hip hop tyyllilajissa. Tyyllilajit olivat Breake, Popper/Locker sekä New School.</p>	<p>n= 312 Yli 13-44vuotiaita, 143 miestä, 169 naista, keskitason tai edistyneen tason tanssijoita. Verkko-kysely, joka oli auki 6kuukautta.</p>	<p>Vuosittainen vammojen riskitiheys oli 237 %. Eniten loukkaantumisia tapahtui jalan ja nilkan alueelle. Suurin osa johtui lämmittelemättä jättämisestä sekä väsymyksestä. Breake -tanssijoilla oli suurempi loukkaantumisriski.</p>	<p>Tutkimus toi laajasti ilmi eri vammojen anatomisia alueita, sekä mitkä asiat altistavat tanssivammoille (väsymys) ja millä niitä voidaan ehkäistä (lämmittely).</p>
<p>Davenport, K L. Air, M. Grierson, M J. &amp; Krabak, B J. 2016. Examination of Static and Dynamic Core Strength and Rates of Reported Dance Related Injury in Collegiate Dancers. <i>Journal of Dance Medicine &amp; Science</i>. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&amp;sid=c076173">http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&amp;sid=c076173</a></p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella keskivartalon voiman ja -kestävyyden vaikutusta itseilmoitettujen vammojen ilmaantuvuuteen.</p>	<p>n= 37 Yli 18-vuotiaita, taiteen kandidaatteja taikka maistereita. Tutkimukseen ei otettu mukaan loukkaantumisesta tällä hetkellä kärsiviä. Taustatietojen keruuseen käytettiin verkkokyselyä. Itse testissä testattiin kolmessa</p>	<p>Tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä loukkaantumisten sekä keskivartalon voiman välillä. Tutkimuksessa todettiin yhteys epäsymmetrisen lantion sisärotaation sekä loukkaantumisen välillä.</p>	<p>Sisärotaattoreiden löydös saman suuntainen kuin Ibi-fubara ym. (2018) sisärotaattoreiden venyvyys. Keskivartalon voiman löydös ristiriidassa Russell'in</p>

Liite 1

<p><a href="#">060ea4b42a3747a8bb9d9a805%40pdc-v-sessmgr04</a> [viitattu 10.3.2021].</p>		<p>erillisessä huoneessa ja mitta-reina käytettiin muun muassa dynamometriä.</p>		<p>(2013) tutkimukseen. Tutkimus siis tukee ja haastaa muita tutkimuksia.</p>
<p>Ibifubara, A.A. Olufemi, O.D. &amp; Stephen, U.O. 2018. Lower limb flexibility and risk of injury in professional dancers a comparative study of Ballet, Hip-Hop and African traditional dances. <i>Accelerando, issue 3</i>. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://kaakuri.finna.fi/PrimoRecord/pci.doaj%20soai%20doaj%20org%20article_3ab2201e90bf43b2bf1e76ee1f77904a">https://kaakuri.finna.fi/PrimoRecord/pci.doaj soai doaj org article_3ab2201e90bf43b2bf1e76ee1f77904a</a> [viitattu 10.3.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa yhteyttä alaraajojen venyvyyden sekä vammatyyppien sekä -riskin suhdetta ammattitanssijoilla.</p>	<p>n=82 18-35vuotiaita ammattilaistanssijoita, 45 naisia, 37 miehiä. 28 afrikkalaisia tansseja tanssijoita, 26 balettitanssijaa sekä 28 hiphop tanssijaa. Tutkimukseen osallistuvat vastasivat alkukyselyyn, jossa kartoitettiin tanssihistoriaa sekä tasoa, aiempia vammoja, nykyisiä vammoja sekä millaista hoitoa on saanut. Testissä liikkuvuutta mitattiin gonjometrillä ennen ja jälkeen lämmittelyn ja venyttelyn.</p>	<p>Kyselyssä vammojen kolmeksi yleisemmäksi syyksi nousi venyttely, huonon alku-/loppulämmittely sekä toistuvat liikkeet. Hamstring -lihasten venyvyydellä on selkeä yhteys vammojen esiintyvyyteen kaikissa tanssiryhmissä. Afrikkalaisissa tansseissa selkeä yhteys löytyi vammojen esiintyvyyden ja sisärotaattoreiden venyvyyden välillä.</p>	<p>Sisärotaattoreiden venyvyys saman suuntainen kuin Davenport ym (2016) löydös. Huono alkulämmittelyn yhteys loukkaantumisiin saman suuntainen kuin Ursej ym. (2019). Tutkimus siis tukee ja haastaa muita tutkimuksia.</p>

Liite 1

<p>Russell, J. A. 2013. Preventing dance injuries: current perspectives. <i>Open Access Journal of Sports Medicine</i>. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871955/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871955/</a> [viitattu 10.3.2021].</p>	<p>Katsauksessa esitetään tanssivammojen tutkimustustaa, sekä tutkimuksiin perustuvaa tietoa siitä, miten tanssivammoja voidaan vähentää sekä ehkäistä. Katsauksen lopussa esitellään viisi osatekijää, jotka ovat omiaan vähentämään tanssivammojen esiintyvyyttä.</p>	<p>Katsauksessa tarkastellaan aiheeseen liittyvää tutkimustietoa, tanssijoiden hoitoon liittyviä haasteita, psykososiaalisia sekä teknisiä tekijöitä tanssivammon taustalla, tanssivammojen ehkäisyn osatekijöitä sekä tanssiin erikoistuneiden terveydenhuollon henkilöiden merkitystä tanssijoiden terveydelle.</p>	<p>Seulontatellit vammarikissä olevien havaitsemiseksi. Perus- ja lihas-kunnon harjoittaminen tanssin lisäksi. Ravitsemukseen ja lepoon tulee kiinnittää huomiota. Pääsy tanssiin erikoistuneen terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle.</p>	<p>Katsaus on hyvä yleisteos, joka tuo kattavasti tietoa aiheesta, sekä esittelee keinoja ennaltaehkäistä vammoja. Painotetaan kirjallisuuden eroavaisuuksia liittyen tanssivamman määrittelmään.</p>
<p>Henn, ED. Smith, T. Ambegaonkar, JP. Wyon, M. 2020. Low back pain and injury in ballet, moders, and hip-hop dancers: a systematic review. <i>International Journal of Sports Physical Therapy</i>. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33110686/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33110686/</a> [viitattu 29.3.2021].</p>	<p>Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää alaseläkivun sekä alaselän vammojen yleisyyttä baletin, modernin sekä hip-hopin tanssijoilla. Toissijainen tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko jokin erillinen ryhmä (ikä, sukupuoli, taso)</p>	<p>N= 33 artikkelia joista 25 koski balettia, 5 modernia tanssia, ja 3 hip-hoppia. Hakuja suoritettiin Pubmedissä, medlinessä, Sportdiscusissa, Web of Sciensessa sekä Journal of Dance Medicine and Science aikavälillä marraskuu 2017- maaliskuu 2018.</p>	<p>Katselmuksen mukaan selkäkipujen sekä vammojen esiintyvyys on suurta balettitanssijoilla. Modernin ja hip-hop tanssijoista on vain vähän näyttöä, todennäköisesti kuitenkin hip hop</p>	<p>Hyvä tutkimus, jossa tuodaan laajasti kehitysehdotuksia esille.</p>



Liite 1

	erityisessä alttiudessa alaselän kivuille.	Kaikki artikkelit arvioitiin Modified Newcastle-Ottawa Risk of Bias:lla.	tanssijoilla on alaselkäkipuja, sekä alaselän vammoja.	
Kinney, S. McCrystal, T. Owen, M. Stracciolini, A. & Meehan, WP. 2018. The Effect of Physical Therapist Involvement in the Diagnosis and Treatment of Youth and Adolescent Dancers' Injuries. <i>Journal of Dance Medicine &amp; Science</i> . WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&amp;sid=0b1459899e734084b3c3d23d15eb3a20%40pdv-sessmgr03">http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.xamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&amp;sid=0b1459899e734084b3c3d23d15eb3a20%40pdv-sessmgr03</a> [viitattu 29.3.2021].	Poikittaistutkimuksen tarkoituksena oli selvittää fysioterapeuttien vaikutusta nuorien tanssijoiden vammojen hoidossa. Tätä mitattiin vammojen esiintyvyydellä sekä ajalla, kuinka kauan tanssija oli loukkaantumisen vuoksi sivussa.	N= 55, 87 % tyttöjä. Kysely US School of The Arts kesän 5 viikon tanssiohjelmaan osallistuville 13–17-vuotiaille. Osallistujat ilmoittivat 37 vammasta.	Poikkileikkaustutkimuksen mukaan fysioterapeutin osallistuminen diagnoosiin sekä hoitoon vähentää tanssijoiden poissaoloaika.	Saman suuntainen Russell (2013) tutkimuksen kanssa. Hyvää tietoa oman alan vaikuttamismahdollisuuksista.
Ursej, E. Sekulic, D. Prus, D. Gabrilo, G. & Zaletel, P. 2019. Investigating the Prevalence and Predictors of Injury Occurrence in Competitive Hip Hop Dancers: Prospective Analysis. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> 17,	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia mahdollisia vammojen ilmaantuvuuksia hip-hop tanssijoilla 3 kuukauden aikana, sekä arvioida mahdollisia vammoja ennustavia tekijöitä	N= 129 kisaavaa hip hop tanssijaa, 114 naista, 15 miestä. Alkukyselyn yhteydessä tutkittavista testattiin dynaamista tasapainoa SEBT testillä, sekä teetettiin antropometriset mittauk-	Vuosittainen vammojen ilmaantuvuus oli 312 %. Keskiarvona yksi tanssija sai 3.1 vammaa vuodessa. Suurin osa vammoista kohdistui polveen (43 %) ja seuraavaksi	Korkeampi vammoriski kuin Ojofeitimi ym. (2012) tutkimuksen. Kattavasti tietoa anatomisista alueista sekä miten

Liite 1

<p>3214. WWW-dokumentti. Saatavissa:  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747187/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6747187/</a> [viitattu 29.3.2021].</p>		<p>set. Tutkittavat vastasivat tutkimuksen ajan kerran viikossa OSTRC-kyselyyn, jossa kysyttiin tanssituntien määrästä ja pituudesta sekä vammojen ilmaantuvuudesta.</p>	<p>eniten alaselkään (33 %). Tutkimuksessa havaittiin paremman tasapainon olevan yhteydessä alempaan loukkaantumisriskiin.</p>	<p>vammoja voidaan ennaltaehkäistä.</p>
<p>Armstrong, R. &amp; Relph, N. 2018. Screening Tools as a Predictor of Injury in Dance: Systematic Literature Review and Meta-analysis. <i>Sports Medicine Open</i> 1, 33. Verkkojlehti. Saatavissa: <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30022294/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30022294/</a> [viitattu 16.3.2021].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia mitkä seulontatyökalut voivat ennustaa vammoja tanssioilla, kattaen kaikki tanssin tyylilajit, tasot sekä ikäluokat.</p>	<p>42 artikkelia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, 2 Meta-analyysiin</p>	<p>Toiminnallisen ulkokierron sekä kompensoidun ulkokierron liikelaajuus saattaa ennustaa vammautumisriskiä. Epäsymmetrinen lonkan sisäkierto (yli 10 asteen ero) oli yhteydessä aiempiin vammoihin.</p>	<p>Epäsymmetrinen lonkan sisäkierto yhteydessä aiempiin vammoihin on saman suuntainen kuin Ibifubara ym. (2018) sekä Davenport ym (2016).</p>
<p>Lee, L. Reid, D. Cadwell, J. &amp; Palmer, P. 2017. Injury incidence, dance exposure and the use of the movement competency screen (MCS) to identify variables associated with injury in full-time</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia vammojen ilmaantuvuutta edistyneillä tanssijoilla, jotka hakivat uusiseelantilaiseen kouluun, jossa harjoit-</p>	<p>N=66 40naista 26miestä          Kohorttitutkimus kesti yhden lukukauden eli 38 viikkoa, jonka aikana tutkittavat vastasivat alkukyselyyn sekä joka kolmas</p>	<p>Tanssikertojen määrä oli selkeämmin yhteydessä vammautumisiin kuin tanssikertojen ajallinen mitta. MCS:n lisääminen vammautumisten seulantaan voi</p>	<p>Tanssikertojen määrä oli selkeästi yhteydessä vammautumisiin, joka on saman suuntainen kuin Russell (2013)</p>

Liite 1

<p>pre-professional dancers. <i>International Journal of Sports Physical Therapy</i> 12, 352–370. WWW-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455185/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455185/</a> [viitattu 2.4.2021].</p>	<p>telu on täyspäiväistä. Toissijaisena tarkoituksena oli tutkia tanssin määrän sekä vammaisriskin suhdetta sekä riskitekijöiden suhdetta vammaisriskiin.</p>	<p>viikko verkkokyselyyn, jonka tarkoituksena oli kerätä dataa tutkittavien vammoista</p>	<p>olla tehokas tapa eritellä tanssijat, jotka voivat hyötyä keskitetyistä ennaltaehkäisevistä toimista.</p>	<p>maininta väsymyksestä.</p>
<p>Uršej, E &amp; Zaletel, P. 2020. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. <i>Zdravstveno Varstvo</i> 3, 195–201. Verkkolehti. Saatavissa: <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32952721/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32952721/</a> [viitattu 16.3.2021].</p>	<p>Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia modernin tanssin sekä hip hopin vammojen epidemiologiaa, sekä vetää yhteen aikaisempien tutkimuksien löydöksiä vammojen riskitekijöistä.</p>	<p>n=9 tutkimusta 6 tutki modernia tanssia, 2 break tanssia sekä yksi hip hoppia</p>	<p>Yleisimmät tanssivammat kohdistuivat alaraajoihin, tarkemmin niveliin sekä jänteisiin. Modernille tanssille yleisempää oli rasitusvammat, kun taas break tanssijoille yleisempää olivat akuutit vammat.</p>	<p>Katsauksessa vain yksi tutkimus hiphopista. Tulokset ovat saman suuntaisia kuin muut hip hoppia käsittelevät tutkimukset.</p>

## Aineiston keruun lomakkeet

### Kysely dancehall-tanssijoiden tanssivammoista

Tämä kysely on osa Laura Pirosen opinnäytetyötä, jossa tutkitaan dancehall-tanssijoiden tyypillisimpiä tanssivammoja. Tutkimuslupa kyselylle on saatu tanssikoulultanne. Kyselyn alaikäraja on 18-vuotta. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä yksittäisiä vastauksia voi yhdistää tiettyyn vastaajaan. Kerättyä aineistoa käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Aineiston raportoinnin jälkeen kyselyllä kerätty aineisto hävitetään tietoturvallisesti tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää vastauksiasi osana tätä opinnäytetyötä.

Kyselyyn on aikaa vastata 14 vuorokautta. Kysely avautuu 20.9.2021 ja sulkeutuu 3.10.2021.

Vastaa kyselyyn valitsemalla itsellesin sopivin vaihtoehto. Voit valita useamman vaihtoehdon kysymyksissä, joissa vastausvaihtoehdot ovat neliön muotoisia. Mikäli vastausvaihtoehdon perässä on avoin kenttä, voit täydentää vastaustasi omin sanoin kirjoittamalla.

#### Taustatiedot

Vastaa tähän osioon (kysymykset 1-5) tämän hetkisen tilanteesi mukaan

#### 1. Ikä

- 18-19
- 20-25
- 26-30
- 31-39
- 40 tai yli

#### 2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

#### 3. Kuinka kauan olet tanssinut dancehallia?

- 0-1 vuotta
- 1-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- 4-5 vuotta
- 5 vuotta tai enemmän

**4. Kuinka monta kertaa viikossa käyt dancehall -tanssitunnilla, tai tanssit dancehallia muuten?**

- 1-2 kertaa  
 3-4 kertaa  
 5-7 kertaa  
 7 kertaa tai useammin

**5. Harrastatko muuta liikuntaa?**

- Kyllä, minkälaista?   
 En

**6. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat muuta liikuntaa?**

- 1-2 kertaa  
 3-4 kertaa  
 5-6 kertaa  
 7 kertaa tai useammin

## Kysely dancehall-tanssijoiden tanssivammoista

**Tanssivammat**

Tässä kyselyssä tanssivammalla tarkoitetaan mitä tahansa tanssimisen aikana tai siitä aiheutunutta fyysistä vammaa, joka on johtanut poissaoloon harjoituksista tai jonka vuoksi olet joutunut tekemään normaalista poikkeavia liikevalintoja tanssiessasi.

Olet esimerkiksi mukauttanut liikkeesi kivun sallimiin rajoihin, olet keskeyttänyt tanssimisen kivun takia, olet pelännyt kipua tanssiessasi, tai sinulla on vammakohdassa turvotusta, tulehdusta tai muuta oiretta.

Vastaa tähän osioon (kysymykset 6-13) muistisi mukaan, **viimeisen kahden (2) vuoden** ajanjaksolta.

**7. Onko sinulle tullut tanssivammoja dancehall-tunnilla tai muualla dancehallia treenatessasi?**

- Kyllä  
 Ei

**8. Johtiko tanssivammasi poissaoloon/poissaoloihin tanssitunneilta tai muusta dancehall -harjoittelusta?**

- Kyllä, kuinka kauan olit poissa?   
 Ei

**9. Minkälaisia tanssivammoja sinulla on ollut?**

- Rasituksen aiheuttama vamma, joka kehittyi pikkuhiljaa ajan kuluessa ja kivun pahentuessa
- Äkillisen tapahtuman, kuten hypystä alastulon tai törmäämisen, aiheuttama vamma
- Minulla on ollut pikku hiljaa kehittyneitä tanssivammoja sekä äkillisiä tanssivammoja
- Muu, mikälainen?

**10. Kävitkö tanssivammasi takia lääkärissä?**

- Kyllä
- Ei

**11. Mikäli olet saanut lääkäriltä diagnoosin vammallesi, kirjoita se tähän.**

**12. Kävitkö tanssivammasi takia muulla ammattilaisella?**

- Fysioterapeutilla
- Kiropraktikolla
- Jalkaterapeutilla
- Muualla, missä?

**13. Missä kehonosassa tanssivammasi ilmeni?**

- Pää
- Yläraajat
- Keskivartalo
- Alaraajat

**14. Tarkenna tanssivammasi sijainti alla olevista vaihtoehdoista.**

- Pää
- Niska
- Olkapää
- Käsivarsi
- Kynärpää
- Ranne
- Käsi
- Yläselkä
- Alaselkä
- Lantio
- Reisi
- Polvi
- Sääri
- Nilkka
- Jalkaterä
- Muualla, missä?

**15. Voit halutessasi kertoa lisää tanssivammasta/ vammoistasi.**

**Esimerkiksi tuliko vamma harjoituksissa vai esiintymisessä, tai haittaako vamma vielä tanssimista.**

**Tanssivammojen ennaltaehkäisy**

Vastaa tähän osioon (kysymykset 14-17) tämän hetkisen tilanteesi mukaan.

**16. Oletko jatkanut tanssimista jossakin kehonosassa ilmenevästä kivusta huolimatta?**

- Kyllä
- En

**17. Oletko koskaan tanssinut väsyneenä?**

**Esimerkiksi olet mennyt harjoituksiin vaikka olet kokenut itsesi väsyneeksi.**

- Kyllä
- En

**18. Oletko ollut tietoinen, minkälaisilla keinoilla tanssivammoja voidaan ennaltaehkäistä?**

Kyllä

En

**19. Miten ehkäiset dancehallista mahdollisesti koituvia tanssivammoja?**

Venyttelen itsenäisesti tanssituntia ennen/ sen jälkeen

Lämmittelen itsenäisesti tanssituntia ennen

Harjoitan lihaskuntoani viikoittain, esimerkiksi kehonpainoharjoitteet tai kuntosaliharjoittelu

Harjoitan sydän- ja verenkiertoelimistöäni viikoittain, esimerkiksi lenkkeilen tai uin

Käytän tanssiessa tukia/ suojia esimerkiksi polvisuojat, polvituki

Kiinnitän huomiota turvalliseen tekniikkaan sekä kehon linjauksiin

En ole ajatellut asiaa

En koe erillisiä toimia vammojen ehkäisyyn tarpeellisiksi

Muulla tavalla, miten?

**20. Viimeisenä, haluaisitko lisää tietoa tanssivammojen ennaltaehkäisystä tai apua vammojen ennaltaehkäisyyn?**



## Tiedote opinnäytetyöstä ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Hei dancehall-tanssija!

Nyt sinulla on mahdollisuus osallistua sähköiseen **Webropol-kyselyyn**, jolla kartoitetaan aikuisten dancehall-tanssijoiden tanssivammoja. Kyselyn alaikäraja on **18-vuotta**. Vastaaminen ei vie kuin hetken eli Sassa Stepillä kohti kyselyä!

Tämä kyselytutkimus on osa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) fysioterapeuttiopiskelijan Laura Piironen opinnäytetyötä ja se tehdään yhteistyössä tanssikoulu Bubblin' Movesin kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa aikuisilla dancehall-tanssijoilla esiintyviä vammoja ja millaisia keinoja tanssijat käyttävät vammojen ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota lajin harrastajille ja tanssinopettajille monipuolisesti tietoa harrastajilla esiintyvistä tanssivammoista sekä vammojen ennaltaehkäisyn keinoista.

Tutkimukseen osallistumiseen edellytetään täysi-ikäisyyttä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä eikä yksittäisiä vastauksia voi yhdistää tiettyyn vastaajaan. Kerättyä aineistoa käytetään ainoastaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön. Vastaamalla kyselyyn annat opinnäytetyön tekijälle luvan käyttää antamiasi tietoja osana opinnäytetyötä. Aineiston raportoinnin jälkeen kyselyllä kerätty aineisto hävitetään tietoturvallisesti tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat fysioterapian lehtorit Johanna Vesanto sekä Pia Kraft-Oksala.

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luettavissa kevästä 2022 alkaen osoitteessa Theseus.fi nimellä ”Dancehall-tanssijoiden yleisimmät tanssivammat ja niiden ennaltaehkäisy -Kysely lajin harrastajille”.

Kysely alkaa 27.9.2021. Kyselyyn on aikaa vastata **14 vuorokautta**, eli lähetäthän vastauksesi **10.10.2021 mennessä**.

Mikäli kysymyksiä ilmenee, olethan yhteydessä tanssikouluusi.

Kiitos osallistumisestasi opinnäytetyöni kyselytutkimukseen!

Laura Piironen  
Fysioterapeuttiopiskelija (Xamk)



PYYNTÖ Opinnäytetyön aineiston kokoamiseksi

Laitos, yritys, yhteisö,  
jolle pyyntö osoitetaan:

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kyselytutkimuksella suomalaisilla dancehall tanssijoilla esiintyviä tanssivammoja sekä keinoja, joilla tanssijat pyrkivät ennaltaehkäisemään vammoja. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota lajin harrastajille ja tanssinopettajille tietoa harrastajilla esiintyvistä tanssivammoista sekä vammojen ennaltaehkäisyn keinoista.  Tutkimuskysymykset 1.Millaisia tanssivammoja dancehall-tanssijoilla esiintyy? 2.Millaisia keinoja dancehall-tanssijat käyttävät tanssivammojen ennaltaehkäisyyn?
Opinnäytetyön kohde, kohderyhmä tai yhteistyötaho kehittämistyössä	Suomalaiset 18-vuotiaat ja sitä vanhemmat dancehall-tanssijat.
Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja/tai aineiston kokoamistapa	Opinnäytetyössä käytetään määrällistä tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön aineistonkeruuseen käytetään Webropol-kyselyä, joka lähetetään sähköpostitse tanssikoulujen kautta kohderyhmään kuuluville.
Aineiston kokoamisen tai kehittämistoiminnan ajankohta	Aineiston kokoamisen ajankohta: 27.9.2021-10.10.2021
Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika	18.11.2021
Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty Kuntoutus- ja terveysalan koulutusyksikössä	16. päivänä syyskuuta 2021                      Johanna Vesanto ja Pia Kraft-Oksala
Opinnäytetyön ohjaajat ja heidän yhteystietonsa	Pia Kraft-Oksala  Johanna Vesanto
Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot  Nimi: <u>Laura Piironen</u> puh.  Osoite:	

Anomus käsitelty \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_

\_\_\_\_ lupa myönnetty

\_\_\_\_ lupa evätty, peruste: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Allekirjoitus

Pyyntö lähetään kahtena kappaleena, joista toisen luvanantaja palauttaa käsittelyn jälkeen opinnäytetyön tekijöille.