



**POLVEN
ETURISTISIDE-
VAMMOJEN
ENNALTAEHKÄISY**

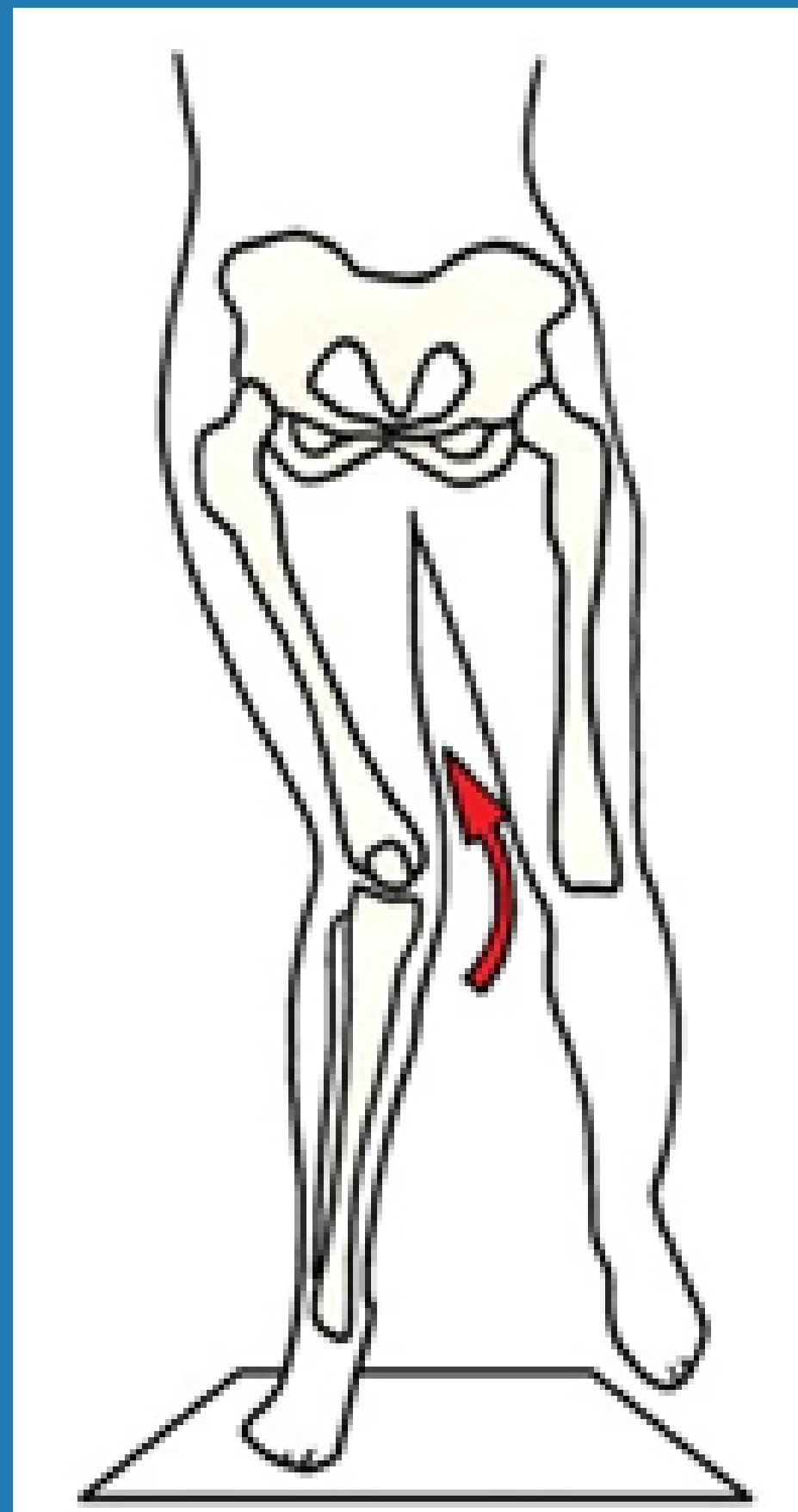
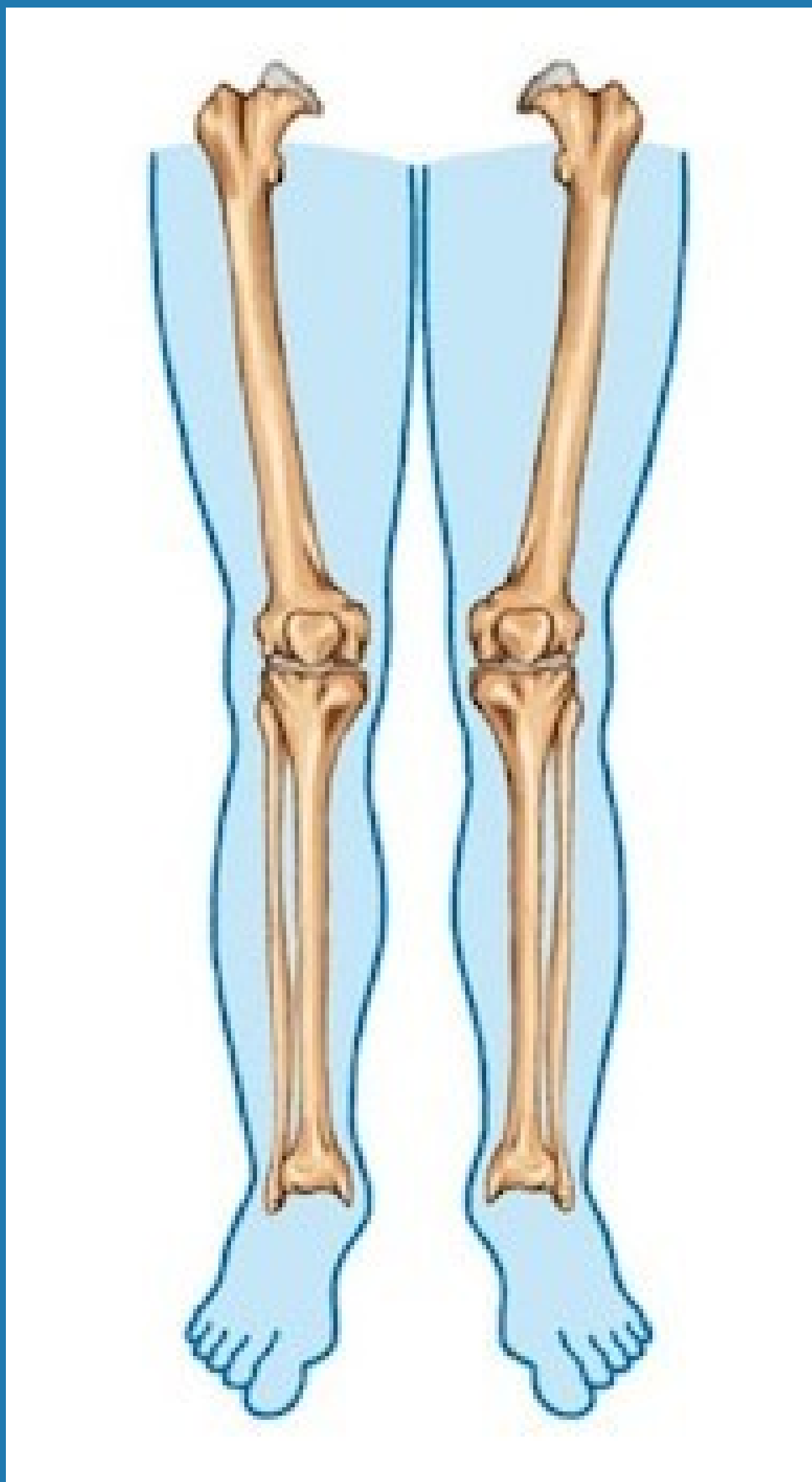
**OPAS
VALMENTAJILLE**

HELMI LUMO & EMMA NAHKURI

2025

POLVEN LINJAUS

POLVEN LINJAUKSEN HUOMIOIMINEN ON KESKEINEN OSA ETURISTISIDEVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISEVÄÄ HARJOITTELUA.



POLVEN LINJAUKSEN VAHVISTAMINEN

**LONKAN LOITONTAJIEN JA
ULKOKIERTÄJIEN VAHVISTAMINEN EDISTÄÄ
ALARAAJOJEN OIKEAA LINJAUSTA, MIKÄ
EHKÄISEE POLVEN VIRHEASENTOJA, JOTKA
ALTISTAVAT ETURISTISIDEVAMMOILLE.**

**VAHVA JA KOORDINOITU LIHASTOIMINTA
LONKASSA JA ALARAAJOISSA PARANTAA
KEHONHALLINTAA JA LIIKKEIDEN
SUORITUSKYKYÄ. TÄMÄ VÄHENTÄÄ
LOUKKAANTUMISRISKIÄ ERITYISESTI
ÄKILLISISSÄ SUUNNANMUUTOKSISSA TAI
HYPYISTÄ ALASTULOISSA.**

ENNALTAEHKÄISEVÄ HARJOITTELU

VAMMOJEN SYNTYYN VOIDAAN VAIKUTTA
ENNALTAEHKÄISEVÄLLÄ HARJOITTELLA.

ENNALTAEHKÄISEVÄÄ HARJOITTELUA VOIDAAN
TOTEUTTA HARJOITUSTEN JA PELIEN ALKU- JA
LOPPUVERRYTTELYIDEN YHTEYDESSÄ TAI
ERILLISINÄ HARJOITTEINA.

TOIMINNALLISTEN JA KOKONAISVALTAISTEN
LIIKKEIDEN HARJOITTAMINEN KEHITTÄÄ
LIKKUVUUTTA, KEHONHALLINTAA SEKÄ
LIKETAITOJA.

MIKSI ALKULÄMMITELY ON TÄRKEÄÄ?

KEHON LÄMPÖTILAN JA SYKKEEN NOUSU
LISÄÄ VERENKIERTOJA, MIKÄ VALMISTAA
TULEVAAN HARJOITUKSEEN.

MONIPUOLINEN JA KEHOA AKTIVOIVA
ALKULÄMMITELY VOI VÄHENTÄÄ
URHEILUVAMMOJEN RISKIÄ 40-70%.

ALKULÄMMITTELYN TULISI OLLA
SÄÄNNÖLLISTÄ, JA KESTÄÄ 15-20MIN,
JOTTA VAMMARISKIIN VOIDAAN
VAIKUTTA ENNALTAEHKÄISEVÄSTI.

LÄMMITTELYHARJOITUSTEN TULISI
SISÄLTÄÄ URHEILUSUORITUSTA
VASTAAVIA HARJOITTEITA, JOTTA
RASITUKSEEN VALMISTAUTUMINEN OLISI
OPTIMAALISTA.

HYVÄ ALKULÄMMITTELY SISÄLTÄÄ:

**SYKETTÄ NOSTATTAVAA
HARJOITTELUA**

**KEVYITÄ
VERRYTTELYLIIKKEITÄ**

**DYNAAMISTA ELI
LIIKKEESSÄ TAPAHTUVAA
VENYTTELYÄ**

LAJINOMAISIA LIIKKEITÄ

HARJOITTEIDEN TOISTOT

**HARJOITTEET TULEE SUORITTA
LAADUKKAASTI, HALLITUSTI JA HYVÄ LINJAUS
HUOMIOIDEN.**

**LIHASVOIMAA HARJOITTA
VIA LIIKKEITÄ TULISI
TEHDÄ 2-3 SARJAA 8-12 TOISTOLLA
MAKSIMAALISEN HYÖDYN SAAMISEKSI.**

**PLYOMETRISIÄ ELI ISKUTTAVAVIA HARJOITTEITA
TULISI TEHDÄ 2-3 SARJAA 6-10 TOISTOLLA,
JOTTA LIIKE PYSTYTÄÄN TEKEMÄÄN HALLITUSTI.**

HUOMIOI

**LAJITYYPILLISESTI KESKIVARTALOLTA
VAADITAAN HYVÄÄ KONTROLLIA PAINON
OLLESSA YHDEN JALAN VARASSA. HUOMIOI SIIS
HYVÄ KESKIVARTALON HALLINTA HARJOITTEITA
TEHDESSÄ.**

ASKELKYKKY

LIHASVOIMA

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: PARANTAA KESKIVARTALON JA POLVEN HALLINTAA SEKÄ REISIEN JA PAKARAN LIHASVOIMAA

OHJE: ASTU PITKÄ ASKEL ETEEN JA LASKEUDU 90 ASTEEN KULMAAN. POLVI PYSYY NILKAN YLÄPUOLELLA JA OSOITTA A ETEENPÄIN. PIDÄ ASENTO 1-2 SEKUNTIA, PONNISTA YLÖS ETUMMAISELLA JALALLA JA TOISTA TOISELLA JALALLA.

TASOLLA 1 NOSTA KÄDET LIIKKEEN AIKANA ETUKAUTTA YLÖS. TASOLLA 2 NOSTA KÄDET HARTIATASOON JA KIERRÄ YLÄVARTALO ETUMMAISEN JALAN SUUNTAAN JA SYVENNÄ KYKKYÄ. VOIT HYÖDYNTÄÄ MAILAA LIIKKEISSÄ.

VAAKA

KESKIVARTALON HALLINTA

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: TASAPAINON, KESKIVARTALON JA POLVEN LINJAUKSEN HALLINTA

OHJE: SEISO YHDELLÄ JALALLA. TASOLLA 1 KOUKISTA TUKIJALKAA JA LÄHDE KUROTTAMAAN KÄSILLÄ ETEEN, KOHTI VAAKATASOA, SAMALLA TOINEN JALKA OJENTUU TAAKSE. PALAA HALLITUSTI ALKUASENTOON.

TASOLLA 2 LISÄÄ LIIKKEESEEN YLÄVARTALON KIERTO SIVULTA SIVULLE. VOIT OTTAA LIIKKEESEEN MYÖS KATSEEN MUKAAN, MIKÄ HAASTAA TASAPAINOA ENEMMÄN. HUOLEHDI POLVENN HYVÄSTÄ LINJAUKSESTA.

NORDIC HAMSTRING

LIHASVOIMA

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: TAKAREISIEN VAHVISTAMINEN

OHJE: TASOLLA 1 MENE VATSAMAKUULLE JA NOSTA JALAT 90 ASTEEN KULMAAN. PARI TULEE ISTUMAAN LANTIOSI PÄÄLLE. PARI LÄHTEE OJENTAMAAN JALKOJASI SUORAKSI KOHTI MAATA JA SINÄ PYRIT VASTUSTAMAAN LIIKETTÄ.

TASOLLA 2 ASETU POLVISEISONTAAN, PARI TUKEE KANTAPÄISTÄ. LÄHDE NOJAAMAAN VARTALO SUORANA ETEENPÄIN JA PALAA ALKUASENTOON. PIDÄ VARTALO TIUKKANA JA PONNISTA KÄSILLÄ TAKAISIN ALKUASENTOON.

HYPPELYT

PLYOMETRINEN

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: TUKIJALAN LONKAN POLVEN JA NILKAN LINJAUKSEN HALLINTA ALASTULOISSA

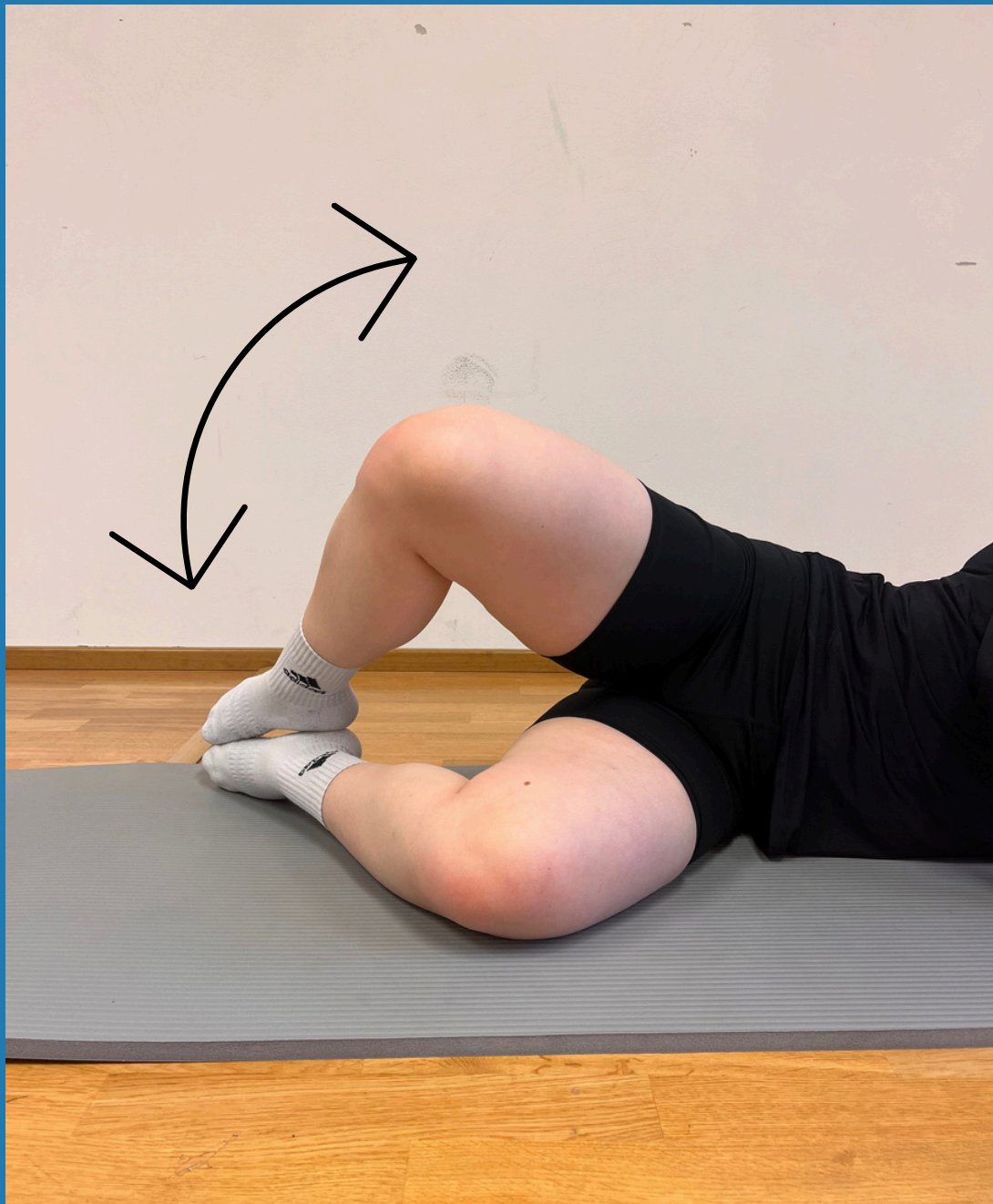
OHJE: TASOLLA 1 ASETA MAILA MAAHAN. HYPPÄÄ MAILAN TOISELLE PUOLELLE JA LASKEUDU KEVYESTI PÄKIÄN KAUTTA JALKATERÄLLE JA HYPPÄÄ VÄLITTÖMÄSTI TAKAISIN MAILAN YLI.

TASOLLA 2 ASETA KAKSI MAILAA RISTIKKÄIN MAAHAN. VAIKEUTA TASON 1 HARJOITETTA LISÄÄMÄLLÄ ERI SUUNTIA MAILOISTA MUODOSTETTUA RISTIKKOA HYÖDYNTÄEN.

KIERTÄJÄT / LOITONTAJAT

LIHASVOIMA

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: LONKAN LOITONTAJIEN JA ULKOKIERTÄJIEN VAHVISTAMINEN

OHJE: ASETU KYLKIMAKUULLE JALAT 45 ASTEEN KULMASSA JA PIDÄ JALKATERÄT YHDESSÄ. AKTIVOI KESKIVARTALO JA AVAA YLEMMÄN JALAN LONKKA LANTION PYSYESSÄ PAIKALLAAN. PALAUTA POLVI HALLITUSTI ALAS.

TASOLLA 2 ASETU PARIN KANSSA VASTAKKAIN LATTIALLE HAARAISTUNTAAN. SISEMPI PARISTA LÄHTEE AVAAMAAN JALKOJA JA ULOMPI PARISTA VASTUSTAA LIIKETTÄ. VAIHTAKAA ROOLEJA. VOITTE TEHDÄ SEKÄ LÄHENNYS ETTÄ LOITONNUS SUUNNAT LIIKKEESTÄ.

LINTUKOIRA

KESKIVARTALON HALLINTA

TASO 1



TASO 2



TAVOITE: KESKIVARTALON, PAKARAN JA LONKAN LOITONTAJIEN VAHVISTAMINEN

OHJE: ASETU NELINKONTIN, KÄDET OLKAPÄIDEN JA POLVET LONKKIEN ALLA. TASOLLA 1 AKTIVOI KESKIVARTALO JA OJENNA VASTAKKAINEN KÄSI SEKÄ JALKA SUORAKSI ILMAN VARTALON TAI LANTION KIERTYMISTÄ. PALAUTA RAUHALLISESTI.

TASOLLA 2 LISÄÄ LIIKKEESEEN VASTAKKAISEN JALAN JA KÄDEN SIVULLE VIENTI.

PIDÄ KESKIVARTALO TIUKKANA JA HALLITTUNA KOKO HARJOITUKSEN AJAN.

TÄMÄ OPAS ON TEHTY
SALIBANDYSEURA
NORTHERN STARSILLE
OSANA FYSITERAPIAN
OPINNÄYTETYÖTÄ:

ETURISTISIDE-
VAMMOJEN
ENNALTAEHKÄISY NUORILLA
NAISSALIBANDY-
PELAAJILLA
-
OPAS VALMENTAJILLE



MIKÄ ACL?

ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL) ELI ETURISTISIDE ON POLVEA STABILOIVA NIVELSIDE, JOKA RAJOITTAÄ POLVEN YLIOJENTUMISTA, SÄÄREN KIERTYMISTÄ SEKÄ EHKÄISEE POLVEN TAIPUMISTA SISÄÄNPÄIN.

VAMMAMEKANISMIT

ACL:N REPEÄMÄ ON YLEISIN URHEILUSSA TAPAHTUVA POLVIVAMMA. VAMMAUTUMISTA TAPAHTUU ENITEN NOPEITA SUUNNANMUUTOKSIA JA ALASTULOJA SISÄLTÄVISSÄ LAJEISSA, KUTEN SALIBANDYSSA.

NOIN 70 % ACL-VAMMOISTA TAPAHTUU ILMAN KONTAKTIA. KONTAKTITON VAMMA SYNTYY, KUN JALKATERÄ ON LUKKIUTUNEENA ALUSTAA VASTEN JA HIDASTUNEeseen LIIKKEeseen YHDISTYY ÄKILLINEN SUUNNANMUUTOS.