

Sisällysluettelo

Esipuhe	6
Anatomiset suunnat.....	7

LUKU 1

Urheiluvammat	9
Urheiluvammojen mekanismit	9
Mihin urheiluvammat kohdistuvat?	9
Urheiluvammojen luokittelu syntymekanismien mukaan	18
Urheiluvammojen luokittelu niiden vakavuuden mukaan.....	18
Venähdysvammojen luokittelu	19

LUKU 2

Urheiluvammojen ennaltaehkäisy.....	21
Johdanto urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn	21
Lämmittely	21
Jäähdyttely	24
FITT periaate.....	26
Ylirasitus.....	27
Kunnon ja taidon kehittäminen	30
Venyttely ja liikkuvuus.....	40
Tilat, säännöt ja suojavaarusteet	48

LUKU 3

Urheiluvammojen hoito ja kuntoutus.....	49
Johdanto urheiluvammojen hoitoon	49
Kunnon osa-alueiden palauttaminen.....	54

LUKU 4

Ihon urheiluvammat	59
Anatomia ja fysiologia.....	59
Haavat, hankaumat ja hiertymät	61
Auringonpolttama	62
Paleltuma.....	63
Urheilijan jalka (Tinea pedis).....	64
Hiertymät	65
Känsät, kovettumat, jalkapohjan syylät (Verrucae)	66

LUKU 5

Pään ja niskan alueen urheiluvammat	67
Pää	67
Niska	70
Aivotärhdys, päänsisäinen verenvuoto, kallonmurtumat	72
Niskan revähdykset, murtumat ja ruhevammat.....	73
Kaularangan alueen äkillisen venytyksen aiheuttamat hermovammat	74
Niskan retkahdusvammat (Whiplash).....	75
Niskan alueen lihaskivut	76
Kaularangan akuutit välilevyperäiset kivut	77
Kaularangan alueen hermopinteet.....	78
Niskanikamien nikamakaarien vauriot	79
Hampaat.....	80
Silmä.....	80
Korva.....	81
Nenä.....	82
Kuntoutusharjoitteita	83

LUKU 6

Käden ja sormien urheiluvammat	85
Anatomia ja fysiologia.....	85
Kämmenluiden murtumat.....	87
Peukalon nivelsiteen repeämä	88
Vasarasormi.....	89
Sormen nivelsiderepeämät	90
Sorminiveliien sijoiltaanmenot.....	91
Käden/sormen jännetulehdus	92
Kuntoutusharjoitteita	93

LUKU 7

Ranteen ja kyynärvarren urheiluvammat	95
Anatomia ja fysiologia.....	95
Ranteen ja kyynärvarren murtuma	98
Ranteen nivelsiderepeämä.....	99
Ranteen sijoiltaanmeno	100
Rannekanavan oireyhtymä.....	101
Kyynärhermokanavan oireyhtymä	102
Ranteen ganglio.....	103
Ranteen jännetulehdus.....	104
Kuntoutusharjoitteita	105

LUKU 8

Kyynärpään urheiluvammat	107
Anatomia ja fysiologia.....	107
Kyynärpään murtuma.....	110
Kyynärpään nivelsidevamma	111
Kyynärpään sijoiltaanmeno.....	112
Kolmipäisen olkalihaksen repeämä	113
Tenniskyynärpää	114
Golfaajan kyynärpää.....	115
Heittäjän kyynärpää	116
Kyynärpään limapussin tulehdus	117
Kuntoutusharjoitteita	118

LUKU 9

Olkapään ja olkavarren urheiluvammat	121
Anatomia ja fysiologia.....	121
Murtumat (solisluu, olkaluu)	124
Olkapään sijoiltaanmeno	125
Olkapään osittainen sijoiltaanmeno	126
Olkalisäke-solisluunivelen repeämä	127
Rintalasta-solisluunivelen repeämä	128
Hauislihaksen janteen repeämä	129
Hauislihaksen ruhje	130
Lihastrepeämä (hauislihas, rintalihakset).....	131
Subacromiaalinen pinneoireisto	132
Kiertäjäkalvosimen tendiniitti.....	133
Olkapään limapussin jännetulehdus.....	134
Hauisjanteen tulehdus.....	135
Rintalihaksen kiinnityskohdan tulehdus	136
Jäätynyt olkapää (adhesiivinen kapsuliitti)	137
Kuntoutusharjoitteita	138

LUKU 10

Selän ja tukirangan urheiluvammat	141
Anatomia ja fysiologia.....	141
Selän lihasrevähdykset.....	144
Selän alueen nivelsidevammat.....	145
Rintarangan alueen ruhjevammat	146
Selän välilevyjen pullistumat	147
Selän välilevyjen degeneraatio.....	148
Selän nikamien rasitusmurtumat	149
Kuntoutusharjoitteita	150

LUKU 11

Rintakehän ja vatsan alueen urheiluvammat	153
Anatomia ja fysiologia.....	153
Kylkiluiden murtumat	156
Useasta kohdasta murtuneet kylkiluut.....	157
Vatsalihasten revähdysvammat	158
Kuntoutusharjoitteita	159

LUKU 12

Lantion ja lonkkien seudun urheiluvammat	161
Anatomia ja fysiologia.....	161
Lonkan koukistajalihasten venähdysvammat.....	164
Lantion seudun ruhjevammat.....	165
Repeämis- (avulsio-) murtumat.....	166
Nivusten venähdykset	167
Urheilijan tyrä	168
Lantion seudun rasitusmurtumat.....	169
Piriformis syndrooma.....	170
Lonkankoukistajalihasten jännetulehdus....	171
Lähentäjälilihasten jännetulehdus	172
Snapping hip -syndrooma	173
Reisiluun sarvennoisen limapussin tulehdus.....	174
Kuntoutusharjoitteita	175

LUKU 13

Taka- ja etureiden lihasten urheiluvammat	177
Anatomia ja fysiologia.....	177
Reisiluun murtuma.....	179
Nelipäisen reisilihaksen repeämä.....	180
Hamstring repeämä.....	181
Puujalka.....	182
Suoli-sääriluusiteen syndrooma (juoksijan polvi).....	183
Nelipäisen reisilihaksen jänteen tulehdus...	184
Kuntoutusharjoitteita	185

LUKU 14

Polven urheiluvammat	187
Anatomia ja fysiologia.....	187
Sisemmän nivelsiteen repeämä.....	191
Eturistisiteen repeämä.....	192
Nivelkierukan repeämä.....	193
Limapussin tulehdus.....	194
Nivelkalvon poimun (Plica) tulehdus.....	195
Osgood-Schlatterin tauti.....	196
Osteochondritis dissecans.....	197
Patellofemoraalinen kipusyndrooma.....	198
Polvijänteen tulehdus (hyppääjän polvi)	199
Polvilumpion kondromalasia.....	200
Polvilumpion sijoiltaanmeno	201
Kuntoutusharjoitteita	202

LUKU 15

Säären ja pohkeen alueen urheiluvammat	204
Anatomia ja fysiologia.....	205
Luun murtumat (säari- ja pohjeluu)	208
Pohjelihaksen revähdyks.....	209
Akillesjänteen repeämä.....	210
Akillesjänteen tulehdus.....	211
Penikkatauti (säären etuosan kipusyndrooma).....	212
Rasitusmurtuma.....	213
Säären etuosan lihasaitio-oireyhtymä	214
Kuntoutusharjoitteita	215

LUKU 16

Nilkan urheiluvammat	217
Anatomia ja fysiologia.....	217
Nilkan murtuma.....	220
Nilkan nyrjähdys.....	221
Takimmaisensaäärilihaksen jänteen tulehdus.....	222
Pohjeluulihaksen jänteen sijoiltaanmeno	223
Pohjeluulihasten jännetulehdus (Tendinitis)	224
Osteochondritis dissecans.....	225
Nilkan supinaatiosuunnan yliliikkuvuus ...	226
Ylipronaatio	227
Kuntoutusharjoitteita	228

LUKU 17

Jalkaterän urheiluvammat	231
Anatomia ja fysiologia.....	231
Jalkaterän murtuma.....	235
Syvän kantaluun takaisen limapussin tulehdus.....	236
Rasitusmurtuma.....	237
Jännetulehdus.....	238
Mortonin neurooma.....	239
Sesamuluun tulehdus	240
Vaivaisenluu.....	241
Vasaravarvas.....	242
Isovarpaan tyvinivelen venähdys (Turf toe).....	243
Madaltunut jalkaholvi (Pes planus)	244
Korkea jalkaholvi (Pes cavus)	245
Kantakalvon tulehdus (plantaarifaskiitti) ...	246
Luupiikki.....	247
Urheilijan varpaankynsi (mustunut varpaankynsi).....	248
Sisäänkasvanut varpaankynsi.....	249
Kuntoutusharjoitteita	250
Termihakemisto.....	251
Lähteet	253
Hakemisto	254

LUKU 18

Kinesioteippaus	257
Esipuhe	257
18.1 Yleistä kinesioteippauksesta.....	258
18.2 Kinesioteippauksen käytännön soveltaminen.....	261
18.3 Teippaustekniikat.....	267
18.4 Kinesioteippaussovellukset.....	284