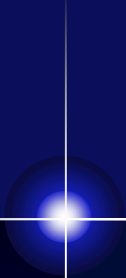


Miekkailijoiden ja 5-ottelijoiden info

Lauri Alanko

24.10.2012

- 
- ex 5-ottelija ja miekkailija
 - Liikuntalääketieteen erikoislääkäri
 - Tavoittaa Helsingin Urheilulääkäriasemalta ja Dextrasta

Mistä puhutaan

- Levosta
- Vammojen ehkäisystä
- Flunssista yms
- Rasitusvammoista
- ADT-asiaa

Levosta

- Lepoa on oltava riittävästi
- Vain tankattu kroppa jaksaa
- Ylirasitus on oikea ongelma
- Kehitys tulee vasta palautuksen jälkeen
- Palautumisen kannalta yöuni on ehdottoman tärkeää

Levosta

- Nukahtamisen vaikeus / huono uni on ylirasituksen oire
- Kasvuhormoni erittyy unen aikana
- Motorista oppimista tapahtuu unen aikana
- Yön valvominen vastaa lähes promillen känniä, vammautumisriski kasvaa
- Merkittävä osa vammoista tulee väsyneelle urheilijalle

Vammojen ehkäisystä

- Huolelliset, monipuoliset alkuverryttelyt
- Huolelliset, pitkät loppuverryttelyt
- Ohjatut pitkät venytykset
- Keskivartalo +lantio +lähentäjät
- Nilkkajumppa
- Keppijumppa
- Aitakävelyt

Vammojen ehkäisystä II

- Yksilöllinen harjoittelu
- Varusteet
- Ravinto, tankkaus, palautuminen
- Harjoittelun rytmittäminen
- Kokonaiskuormitus

Eli

- Säännölliset elämäntavat
- Hyvä ravinto
- Riittävä uni ja lepo
- Hyvin rytmitetty harjoittelu
- Hyvä fyysinen kunto ja lihahuolto
- Vähemmän ongelmia

FLUNSSAT, NUHAKUUMEET JA MUUT PÖPÖT

- Suurin osa flunssista on virustauteja
- Joskus flunssaa seuraa, usein bakteerin aiheuttama, ns jälkitauti
 - Nuhakuume - keuhkoputkentulehdus - keuhkokuume
- Jos on sairas, ei treenata

Influenssa A

- Virustauti, tarttuu erittäin hyvin
- Korkea kuume, lihaskivut, väsynys
- Oireenmukainen hoito, joskus viruslääkitys
- Kuumetta alentava lääkitys
- Runsas nesteen nauttiminen

- Tavallisia nuhakuumeita suurempi jälkitautien riski
- Mm keuhkokuume

- Eli sairastakaa rauhassa, mikäli taudin saatte
- ROKOTE

Flunssat jatkoa

- Kuume on itsessään jo rasite elimistölle, lisäksi riski sydänlihastulehdukseen kasvaa
- Viikon kuumeisen flunssan jälkeen suorituskyky on palaunut täysin noin neljän viikon kuluttua
- Eli ei rynnitä suoraan täysillä treeneihin ottamaan kiinni menetettyä harjoittelua

JÄ MIKSI KUUMEESSA EI TREENATA

- Tauti pitkittyy
- Jälkitautien riski kasvaa
- Pahimpanamyoperikardiitti, eli sydänlihastulehdus

MYOPERIKARDIITTI

- Riski saada sydäninfarkti
- Rytmihäiriöriski kasvaa
 - Myös hengevaarallisten rytmihäiriöiden
- Vähimmillään kuukausien pakkolepo
- Herkästi pysyvä sydänvika
- Huonolla tuurilla sydämen siirto/kuolema

JA MITEN TAUDEILTA VÄLTYTÄÄN

- Pukeutukaa sään mukaan
 - Treenien jälkeen ei saa tulla kylmä, varsinkaan hikisenä
 - Eli kuivat, säähän sopivat vaatteet
 - Koskee myös vapaa-aikaa
- Syökää hyvin - siis terveellisesti
 - Eli vihannekset, hedelmät, marjat
- Peskää kädet



**AINA YKSI KUUMEETON PÄIVÄ
ENNEN TREENEIHIN
PALAAMISTA**

Rasitusvammoista

- Seurausta liiallisesta harjoittelusta
 - määrä
 - laatu
 - yksipuolisuus
- Erityisesti junioriurheilijoilla liiallinen lajinomainen harjoittelu lisää rasitusvammariskiä

Rasitusvammat

- Tavallisia, ja lievempiä ovat lihasten ja jänteitten lieväasteiset rasitusvammat
- Harvinaisempia, mutta vakavampia ovat eriasteiset rasitusmurtumat
- Suurin osa rasitusvammoista on hoidettavissa konservatiivista ja leikkaushoito on harvoin tarpeen
- Lepo vaihtelee viikoista useisiin kuukausiin

Milloin epäillä rasitusvammaa?

- Kipu usein pahimmillaan ennen harjoitusta, lihasten lämmitessä kipu lievittyy
- Levossa kivuton, kipeytyy rasituksen jälkeen
- Levossa kivuton, kipeytyy rasituksessa ja pakottaa lopettamaan harjoittelun
- Jatkuva lepokipu

Miten ehkäistä rasitusvammoja?

- Hyvä alkulämmittely
- Monipuolinen harjoittelu
- Sopiva määrä harjoittelua
- Hyvä loppuveryttely
- Hyvä lihahuolto
- Hyvä palautuminen ja lepo

ADT

- Kaikki lisenssiurheilijat kuuluvat säännösten piiriin
- Todistukset etukäteen
 - FIE-lisenssin omaavat (miekkailu)
 - SM-kilpailuihin osallistuvat (5-ottelu)
- RTP:llä omat systeeminsä (ADAMS)
- Doping-säännöstö on laadittu sekä urheilijan terveyden turvaamiseksi, että urheilullisuuden takia

ADT

Periaatteessa mihin tahansa kiellettyyn lääkeaineeseen voi saada luvan, jos urheilijan terveys sitä edellyttää

- Päätöksen tekee aina ADT/FIE/UIPM, ei urheilija tai hoitava lääkäri
- Lupaa varten tehdään erivapauslakemus (TUE)

ADT

- Urheilija vastaa AINA ITSE lääkityksestään
- ILMOITA aina lääkärillesi olevasi kilpaurheilija
- Tarkista silti herkästi, adt.fi
- Tuomio tulee vahingostakin

ADT

SALLITTUJA OVAT:

- Tulehduskipulääkkeet
- Antibiootit
- Vitamiinit/hivenaineet, ehkäisyvalmisteet
jne

ADT

KIELLETTYJÄ OVAT:

- Anaboliset hormonit, kasvuhormonit, testosteroni etc
- Insuliini
- Lähes kaikki yskänlääkkeet
- Tietyt astmalääkkeet
- Duact
- Opioidit

ADT

ASTMALÄÄKITYS

- Hengitettävät kortisonit ja osa avaavista lääkkeistä ovat sallittuja
- Osa vaatii lupamenettelyn
 - Terbutaliini, kortisoni suun kautta
- Lupavapaita aina
 - Nenäkortisonit, leukotrieenisalpaajat, antihistamiinit

ADT

DUACT/CIRRUS

- Nuhalääke
- Sisältää antihistaamiinia ja pseudoefedriiniä
- Kielletty kilpailuissa
- Varoaika 24h ennen kilpailuja

ADT

ÄLÄ osta lisäravinteita netistä

Jopa 17% valmisteista USAn markkinoiden lisäravinteista sisältää anabolisten steroidien jäämiä

Samoin monet ulkomaiset nuhalääkkeet sisältävät mm pseudoefedriiniä

LYHYESTI

Tiedä AINA mitä lääkkeitä käytät ja miksi

Kiitos