

SISÄLLYS

Toimituskunta	5
---------------------	---

Kirjan muut kirjoittajat	7
--------------------------------	---

Esipuhe	13
---------------	----

1 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TUTKIMINEN 17

1.1 MIKSI URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TUTKIMINEN ON TÄRKEÄÄ?	18
1.2 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYTUTKIMUKSEN PERIAATTEET	20
1.3 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TASOT, TUTKIMUSASELMAT JA TULEVAISUUDEN SUUNNAT	32
1.4 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TUTKITUJA MENETELMIÄ	40

2 URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TOTEUTTAMINEN OMASSA VALMENNUSRYHMÄSSÄ 59

2.1 RISKIENHALLINTA URHEILUSSA	60
2.2 URHEILIJAN TERVEYSTARKASTUS LISÄÄ TERVEITÄ HARJOITUSPÄIVIÄ	63
2.3 YLEISTEN LIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIIKAN JA LIIKEHALLINNAN ARVIOINTI VALMENNUKSESSA	69
2.4 URHEILIJAN HYVÄ HARJOITTELU	93
2.5 TAITOJEN OPPIMINEN	125
2.6 HYVÄ SYÖMINEN TUKEE URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYÄ JA HOITOA	131
2.7 UNI JA PALAUTUMINEN	137
2.8 NAISURHEILUN ERITYISKYSYMYKSIÄ	142
2.9 URHEILIJAN TUKIVERKOSTO	152
2.10 KYMPPIYMPYRÄ URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TYÖKALUNA	156

3 URHEILIJAN KIPU JA YLEISIMMÄT VAMMATYYPIT 159

3.1 KIPUFYSIOLOGIAA JA KIVUN PITKITYMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ	160
3.2 LUUVAMMAT	166
3.3 RUSTOVAMMAT	172
3.4 NIVEL- JA NIVELSIDEVAMMAT	179
3.5 LIHASVAMMAT	187
3.6 JÄNNEVAMMAT	203
3.7 IHOVAMMAT	217
3.8 HERMOSTON VAMMAT	220

4	URHEILUVAMMOJEN DIAGNOSOINTI, HOITO JA KUNTOUTUS.....	227
4.1	KUDOSVAURION PARANEMISPROSESSI	230
4.2	URHEILUVAMMOJEN ENSIHOITO	232
4.3	DIAGNOSOINNIN MENETELMIÄ	234
4.4	URHEILUVAMMOJEN HOITOMENETELMIÄ	238
4.5	DYNAAMINEN TEIPPAUS	258
4.6	LOUKKAANTUMISEN JÄLKEINEN VALMENTAUTUMISPROSESSI.....	263
4.7	URHEILUPSYKOLOGIAN MERKITYS URHEILUVAMMOJEN KUNTOUTUSPROSESSISSA.....	267

5 ERI KEHONOSIEN TYYPILLISIÄ URHEILUVAMMOJA281

5.1	PÄÄN JA NISKAN VAMMAT	282
5.1.1	Pään ja kaularangan vammat.....	282
5.1.2	Mekaaninen kaularankakipu.....	295
5.1.3	Silmävammat.....	316
5.1.4	Korvavammat	320
5.1.5	Kasvovammat ja suun alueen vammat.....	323
5.2	YLÄRAAJAN, HARTIAN, RINTAKEHÄN JA VATSAN VAMMAT	327
5.2.1	Kyynärpään vammat	327
5.2.2	Ranteen ja käden murtumat ja nivelsidevammat.....	344
5.2.3	Käden gangliot, hermovammat ja jännevammat.....	368
5.2.4	Kyynärpään ja käden vammat – fysioterapian näkökulma	376
5.2.5	Hartiaseudun ja olkapään vammat	388
5.2.6	Rintakehän ja rintarangan ongelmat.....	428
5.2.7	Tylpät rintakehän ja vatsan vammat	443
5.3	SELÄN, LANTION, LONKKANIVELEN, NIVUSEN JA REIDEN VAMMAT.....	445
5.3.1	Rinta- ja lannerankavammat.....	445
5.3.2	Lannerangan, lantion ja lonkkanivelen kliininen tutkiminen ja kuntoutus	452
5.3.3	Lonkkanivelen, nivusen ja reiden vammat.....	483
5.3.4	Takareisi-, lähentäjä- ja nivusvammojen kuntoutus.....	501
5.4	POLVEN VAMMAT	525
5.4.1	Akuutit polvivammat.....	525
5.4.2	Polven rasitusvammat.....	534
5.4.3	Polvivammojen kuntoutus	542
5.5	POHKEEN, AKILLEKSEN, NILKAN JA JALKATERÄN VAMMAT	561
5.5.1	Säären ja pohkeen vammat.....	561
5.5.2	Nilkan alueen vammat	572
5.5.3	Jalkaterän vammat.....	602
5.6	LASTEN JA NUORTEN TYYPILLISET URHEILUVAMMAT.....	634