

Harjoitteluopas jääkiekkomaalivahtien  
lonkkavammojen ennaltaehkäisyyn

Miikka Huotari



# Sisällys

1 Johdanto.....	3
2 Riskitekijät .....	4
3 Harjoitteet .....	5
Alkulämmittelyssä käytettävät harjoitteet .....	6
Liikkuvuusharjoitteet.....	12
Voimaharjoitteet.....	17
Tasapaino- ja asennonhallintaharjoitteet.....	25
Lähteet: .....	28

# 1 Johdanto

Maalivahtien torjunta-asento on muuttunut vuosien saatossa todella haastaviksi lonkkanivelille. Lonkkavammat ovat yleistyneet jääkiekkomaalivahtien keskuudessa ja onkin tyypillisin loukkaantumisen syy. Nämä vammat voivat johtaa pitkiin poissaoloihin ja hidastaa pelaajan kehitystä tai lopettaa “uran” kokonaan.

Lonkkavammoja pystytään ennaltaehkäisemään oikeanlaisella harjoittelulla. Oppaani sisältää tietoa lonkkavammojen riskitekijöistä sekä lonkkavammoja ennaltaehkäiseviä harjoitteita.

Opas on tarkoitettu valmentajille ja maalivahdeille, jota he voivat käyttää oheisharjoittelun tukena.

## 2 Riskitekijät

Lonkkavammojen syntyyn on todettu oleva muutamia riskitekijöitä:

### 1. Aiempi lonkkavamma

Aiemmin kärsityllä lonkkavammalla on kohonnut riski uusiutua. Monesti pelaajat palaavat liian aikasin vamman jälkeen harjoitukseen. Ennen kuin kannattaa harkita paluuta on liikkuvuuden, voimaominaisuuksien ja proprioseptiikan palautettava vamman syntyä edeltäneelle tasolle. Urheiluvammoista jopa 30% on vanhojen vammojen uusiutumista.

### 2. Voimatasot ja puolierot

Jotta fyysinen kuormitus olisi mahdollisimman vähäistä ja liike tehokasta, tulisi lihasten voimatasot olla mahdollisimman tasapainossa keskenään. Lihasten ollessa epätasapainossa, nostattaa se loukkaantumisriskiä huomattavasti. Yksipuolinen ja tiettyjen lihasryhmien jatkuva kuormittaminen harjoittelussa heikentää lihastasapainoa.

### 3. Liikkuvuuden puute

Liikkuvuus harjoittelulla pyritään lisäämään nivelen liikelaajuutta, lihaksen venyvyyttä sekä lihaksen pituutta. Liikkuvuuden puute on iso riskitekijä mm. sidekudosvammoissa, sillä jäykkänä olevat kudokset repeävät elastisia kudoksia helpommin.

### 4. Ylikuormitus

Palautumisella on tärkeä rooli kehittymisen ja ennaltaehkäisyn kannalta. Jos urheilija ei palaudu kunnolla fyysisen suorituksen jälkeen, siirtyy keho ylikuormitustilaan. Ylikuormitustilalla tarkoitetaan tilaa, jolloin keho ei palaudu riittävästi harjoittelusta normaalin palautumisen aikana. Tyypillisiä löydöksiä ylikuormitustilalle on mm. vamma-altius, sairastelu sekä fyysinen ja henkinen väsymys.

## 3 Harjoitteet

Harjoitteet on jaettu neljään eri kategoriaan. Kategorioina ovat

- alkulämmittely
- voima
- liikkuvuus
- tasapaino ja asennonhallinta

Tarkoituksena ei ole suorittaa oppaan harjoitteita alusta loppuun vaan valmentajat ja pelaajat voivat hyödyntää oppaan harjoitteita omassa oheisharjoittelussa. Esimerkiksi jos oheisharjoittelussa on tarkoituksena vahvistaa lihaksia, voivat valmentajat poimia oppaan voima osuudesta joitain harjoitteita mukaan.

Alkulämmittely osuuteen on otettu hermolihasjärjestelmää kuormittavia liikkeitä, sillä sen on todettu vähentävän ilman kontaktia tapahtuvia alaraajavammoja. Ennen liikkeitä olisi kuitenkin hyvä kohottaa kehon ja lihasten lämpötilaa mm juoksemalla.

Alkulämmittelyssä käytettävät harjoitteet

## Pakaran aktivointi



- Nosta toisen jalan polvi ylös ja ota siitä kiinni ”halausotteella”.
- Vedä polvea itseäsi kohti ja pidä tasapaino.
- Laske jalka hallitusti alas ja toista sama toisella jalalla.
- Toistot: 8/puoli

## Hyppy askelkyykystä



- Vie toinen jalka hallitusti taakse.
- Tuo takimmainen jalka yhtenäisellä liikkeellä ylös ja ponnista tukijalalla ilmaan.
- Toistot: 8/puoli



## Luisteluloikka



- Siirrä painopiste luisteluasentoon toiselle jalalle.
- Ponnista etuviistoon mahdollisimman pitkälle ja korkealle.
- Tee hallittu alastulo ja pidä tasapaino.
- Toistot: 8/puoli

## Rintarangan avaus



- Ota askelkyykky eteenpäin ja vie saman puolen käsi etummaisien jalan sisäpuolelle.
- Aukaise rintaranka viemällä toinen käsi ylös.
- Toistot: 6/puoli

## Hyppy ylös sivuloikasta



- Vie paino yhdelle jalalle.
- Loikkaa suoraan sivulle, jonka jälkeen alastulo jalalla hyppy ylös.
- Toistot: 8/puoli

## Liikkuvuusharjoitteet

## Pakaran venytys



- Ota kyynärtukiasento maasta ja vie toinen jalka vartalon alle.
- Nosta rauhallisesti polvi ilmaan ja pidä 2-3 sekuntia.
- Laske polvi maahan ja toista sama uudelleen.
- Sarjat: 3
- Toistot: 6/puoli

## Takareiden venytys



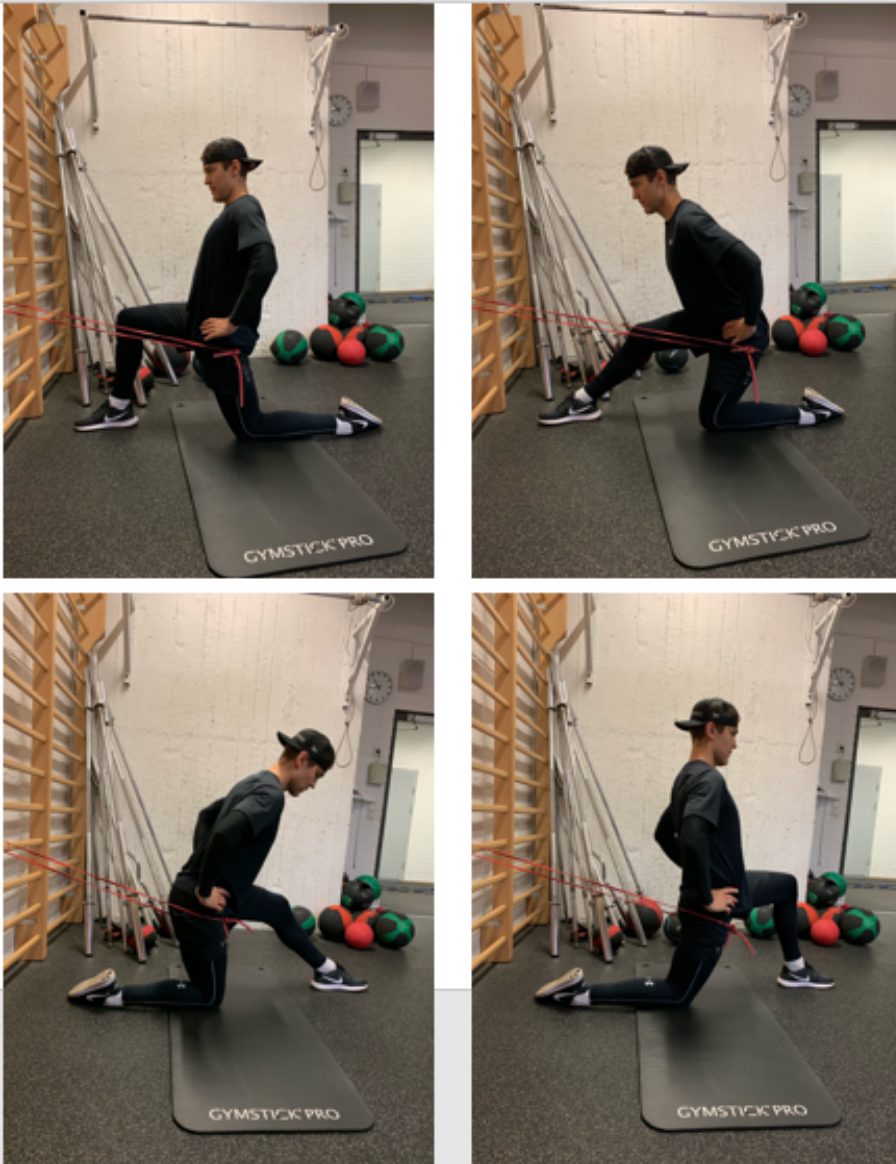
- Mene selinmakuulle ja tuo toisen jalan lonkka 90 asteen kulmaan.
- Tee rauhallisesti polven ojennus. Tavoitteena saada kantapää kohti kattoa.
- Pidä venytys 2-3 sekuntia ja palauta jalka lähtöasentoon.
- Sarjat 3
- Toistot: 6/puoli

## Lähtäjälihaksen venytys



- Ota leveä haara-asento ja siirrä painopiste toisen jalan puolelle alas.
- Pidä asento 2-3 sekuntia ja palaa lähtöasentoon.
- Toista sama toiselle puolelle.
- Sarjat: 3
- Toistot: 6/puoli

## Lonkankoukistajien venytys



- Kiinnitä kuminauha johonkin tukevaan kohtaan kiinni noin polven korkeudelle.
- Aseta kuminauha reiden ympärille niin, että veto on melko voimakas.
- Tee rauhallista pumppaavaa liikettä edestakaisin ja tunne venytys lonkankoukistajassa.
- Voit tehdä liikkeen kumpaakin suuntaan.
- Sarjat: 3
- Toistot: 6/puoli



# Voimaharjoitteet

## Lonkan loitonuus



- Mene kulki makuulle ja laita kuminauha reisien ympärille.
- Nosta päällimmäistä jalkaa niin ylös kuin saat ja tunne liike pakarassa.
- Pidä lantio koko ajan paikallaan.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15

## Yhden jalan maastaveto



- Siirrä paino toiselle jalalle.
- Lähde kallistumaan eteenpäin niin, että tukijalka pysyy mahdollisimman suorana ja ilmassa oleva jalka sekä ylävartalo ovat vaakatasossa.
- Palauta liike takaisin lähtöasentoon.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15

## Yhden jalan lantion nosto



- Mene selinmakuulle ja tuo toinen jalka koukkuun.
- Jännitä pakara sekä keskivartalo ja lähde nostamaan lantiota ylös.
- Pidä ilmassa oleva jalka sekä lantio samassa linjassa.
- Pidä asento 2-3 sekuntia ja palaa lähtöasentoon.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15

## Nordic Hamstring



- Mene polvilleen ja aseta jalat tukevasti esim. Puolapuiden väliin tai pyydä kaveria pitämään kiinni.
- Lähde rauhallisesti nojaamaan eteenpäin.
- Nojaa eteenpäin niin pitkälle kuin hallitusti vain pystyt. Kun et enää pysty, ota käsillä vastaan ja työnnä itsesi takaisin lähtöasentoon.

Nordic Hamstring-harjoitteen tutkimuksissa on noussut esiin harjoittelun jälkeinen lihaskipu (DOMS). Välttääkseen mahdollisimman hyvin näitä lihaskipuja suosittelen noudattamaan liikkeen erityistä harjoittelumäärä ohjeistusta.

Nordic Hamstring ohjeistus:

VKO	Harjoituskerrat	Sarjat	Toistot
1	1	2	5
2	2	3	5
3	2	3	6
4	2	4	6
5-6	2	4	7
7-8	2	4	8
9-10	2	4	9
11	2	4	10
12->	2	4	12

## Lonkan koukistus kuminauhalla



- Mene selinmakuulle kuminauha jalkapöytien ympärille.
- Lähde tuomaan toisen jalan polvea rauhallisesti ylöspäin niin, että lonkka on 90 asteen kulmassa.
- Jännitä keskivartaloa ja pyri pitämään alaselkä maassa.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15

## Nelinkontin jalan ja käden nosto

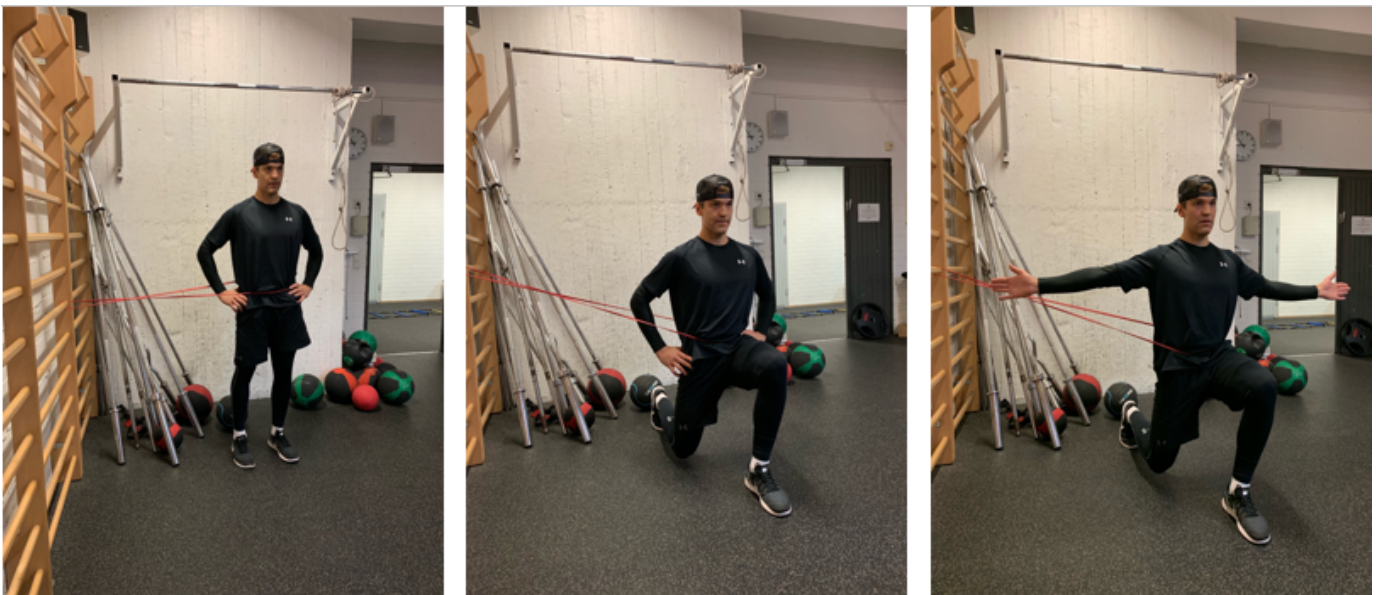


- Mene nelinkontin maahan ja pidä selkä suorana.
- Lähde ojentamaan vastakkaisen puolen kättä ja jalkaa suorana ylöspäin niin, että jalka, selkä ja käsi ovat vaakatasossa.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15



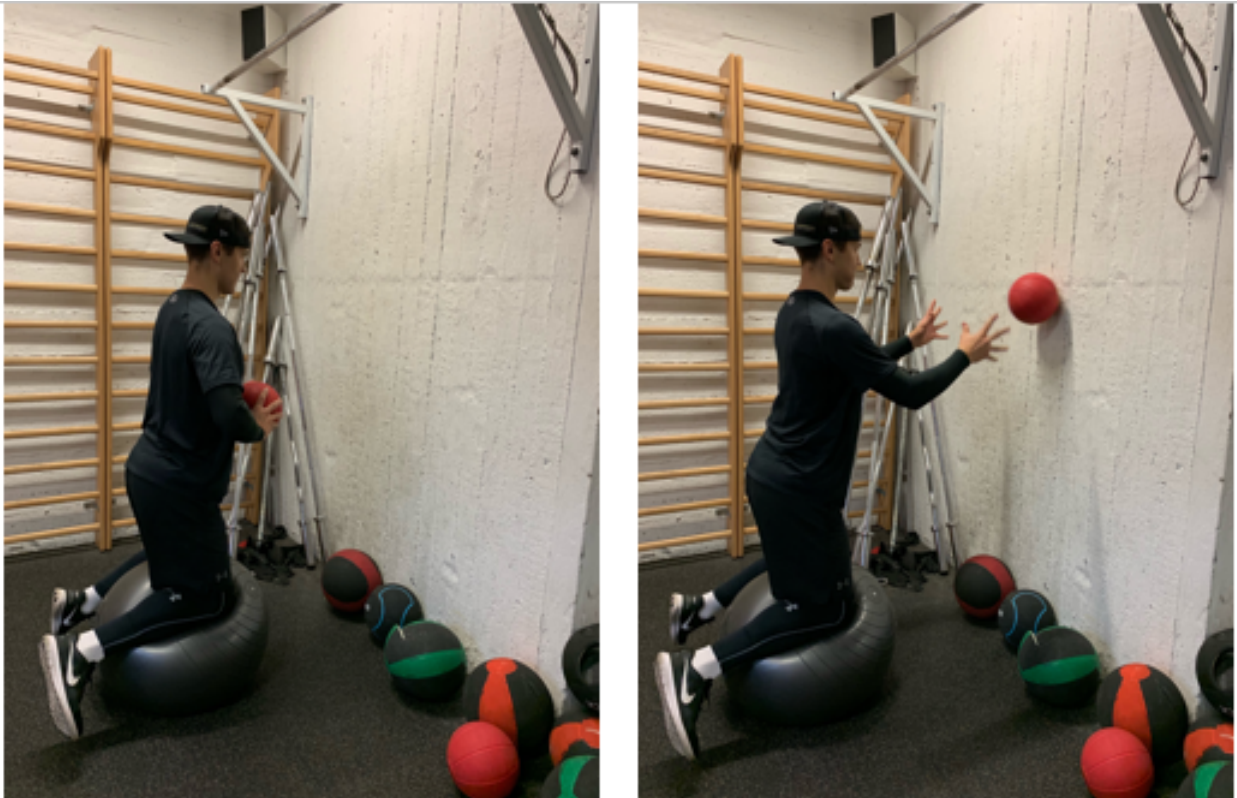
## Tasapaino- ja asennonhallintaharjoitteet

## Askelkyykky kuminauhalla



- Aseta kuminauha tukevasti johonkin kiinni vyötärön korkeudelle.
- Vie kuminauha vyötärön ympärille niin, että tuntuu melko voimakas veto.
- Lähdä tekemään askelkyykkyä samalla halliten asentoa.
- Helponnettu versio on tehdä kädet sivuilla.
- Sarjat: 3
- Toistot: 10

## Pallonheitto jumppapallon päällä



- Mene polvilleen jumppapallon päälle ja hae hyvä asento ja tasapaino.
- Heittele palloa seinään tai kaverille pitäen samalla hyvän asennon ja tasapainon.
- Sarjat: 3
- Toistot: 15

# Lähteet:

Hakkarainen, H. 2015c. Voiman harjoittaminen. Teoksessa: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus Oy

Lovell, R., Knox, M., Weston, M., Siegler, J., Brennan, S. & Marshall, P. 2018. Hamstring Injury Prevention in Soccer: Before or After Training? Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Vol. 28, Issue 2.

Maffey, L. & Emery, C. 2006. Physiotherapist delivered preparticipation examination: rationale and evidence. North American journal of sport physical therapy 4/2006.

Mero, A. Häkkinen, K., Keskinen, K. & Nummela, A. 2007. Urheiluvalmennus. VKkustannus Oy.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Uusitalo, A. 2012. Ylikuormitustila ja palautumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Toim. A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela ja K. Häkkinen. Lahti: VK-Kustannus.

Ylinen J. 2010. Venytystekniikat. Lihas-jännesysteemi. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.