

Loukkaantumisen jälkeen: urheilijan paluu kilpакentille

Kilpaurheilijan kuntoutusprosessin kehittäminen laadullisen teemahaastattelun keinoin

Maria Hyttinen, Henna Siirilä, Venla Tiitto

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023

Monialaisen kuntoutuksen ylempi tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Monialaisen kuntoutuksen ylempi tutkinto-ohjelma

HYTTINEN MARIA, SIIRILÄ HENNA & TIITTO VENLA:

Loukkaantumisen jälkeen: urheilijan paluu kilpakentille
Kilpaurheilijan kuntoutusprosessin kehittäminen laadullisen teemahaastattelun keinoin

Opinnäytetyö 71 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Marraskuu 2023

Urheilu- ja liikuntavammat ovat yksi suurimpia tapaturmaryhmiä ja lisäksi erilaiset rasitusvammat ja kiputilat ovat urheilijoille yleisiä. Tästä huolimatta urheilijoiden kuntoutusprosesseja on tutkittu melko vähän, vaikka erilaisia hoitopolkuja ja strukturoituja kuntoutusprosesseja eri sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen on etenkin sairaalamaailmassa tyypillisesti käytössä. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana oli Päijät-Hämeen urheiluakatemia. Opinnäytetyössä oli tarkoituksena selvittää millaisena Päijät-Hämeen urheiluakatemia valmennus- ja asiantuntijatahot kokevat urheilijoiden hoidon seurannan sekä kuntoutuksen tukemisen nykyhetkessä. Tavoitteena oli luoda oikea-aikainen ja selkeä kuntoutusprosessi Päijät-Hämeen urheiluakatemia kulta- ja platinatason urheilijoille.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena ryhmässä tapahtuvia teemahaastatteluja käyttäen. Haastatteluaineisto analysoitiin teemoittelemalla. Tutkimustehtävinä oli 1: kuvata valmentajien ja asiantuntijatahojen kokemuksia urheiluakatemia tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista, 2: kuvata minkälainen on urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmentajien ja asiantuntijatahojen näkökulmasta, sekä 3: kehittää haastatteluista saadun aineiston ja kirjallisuuden perusteella toimiva kuntoutusprosessimalli urheiluakatemialle. Teemahaastattelut (3 kappaletta) toteutettiin haastatteluryhmille keväällä 2023 ja aineiston analysointi tapahtui syksyn 2023 aikana.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että oikea-aikaiselle, asiantuntijat, valmennuksen sekä urheilijan yhteen sitovalle kuntoutusprosessin mallille on selkeä tarve. Kuntoutusprosessilta toivotaan ammattilaisten taholta katkeamattomuutta ja sujuvuutta. Kuntoutusprosessin rakennetta on muutettava ja asiantuntijapalveluihin kiinnitettävä huomiota etenkin lääkäripalveluiden osalta. Kuntoutusprosessin auki kirjoitus on merkittävässä asemassa. Opinnäytetyön tuloksena on aukikirjoitettu, kuvioitu kuntoutusprosessin malli Päijät-Hämeen urheiluakatemialle kulta- ja platinatason urheilijoiden käyttöön. Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena ehdotetaan kuntoutusprosessin mallin pilotointia ja käyttöönoton seurantaa. Lisäksi jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan erityisesti mielenterveyttä tukevan kuntoutusprosessin mallin kehittämistä.

Asiasanat: urheilija, urheiluvamma, kuntoutus, prosessi, kuntoutusprosessi

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Rehabilitation

HYTTINEN MARIA, SIIRILÄ HENNA & TIITTO VENLA:
After Injury: Athlete's Return to the Competitions
Developing the Rehabilitation Process through Qualitative Theme Interviews

Master's thesis 71 pages, appendices 6 pages
November 2023

Sports and exercise related injuries are among the most common types of accidents, and in addition, various strain injuries and conditions of pain are common for athletes. Rehabilitation processes of athletes have not been subject to any particular research, although different paths of treatment and rehabilitation are typically in use in hospitals.

The purpose of the thesis was to find out how the coaching and expert bodies of the Pääjät-Häme Sports Academy currently experience the monitoring of the athletes' care as well as the support in relation to rehabilitation. The goal was to create a timely and clear rehabilitation process for the gold and platinum level athletes. The thesis was done as a qualitative study using theme-based group interviews. The data from the interviews was analyzed by thematizing.

The results of the thesis show that there is a clear need for a timely rehabilitation process that binds together experts, coaching and the athlete. The structure of the rehabilitation process must change, and attention must be paid to expert services, with regards to medical expertise. The result of the thesis is a detailed and descriptive model of the rehabilitation process for the gold and platinum level athletes.

Key words: athlete, sports injury, rehabilitation, rehabilitation process

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	8
	2.1 Päijät-Hämeen urheiluakatemia	8
	2.2 Suomen Olympiakomitea	9
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	11
	3.1 Urheilija käsitteenä	11
	3.2 Kuntoutus käsitteenä.....	12
	3.3 Urheilijan kuntoutus.....	13
	3.3.1 Urheilijan kuntoutusprosessissa huomioitavaa	14
	3.3.2 Ammattilaiset kuntoutuvan urheilijan ympärillä	16
	3.3.3 Kuntoutuvan urheilijan mielenterveys ja motivaatio	17
	3.4 Prosessi ja prosessin rakenne	19
4	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
	5.1 Tiedonhaku	22
	5.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	24
	5.3 Haastattelujen toteutus	26
	5.4 Muu aineisto.....	28
	5.5 Aineiston analyysi	29
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	31
	6.1 Valmentajien ja asiantuntijoiden kokemukset urheiluakatemia tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista.....	31
	6.1.1 Selkeä kuntoutusprosessi puuttuu.....	32
	6.1.2 Informaatiota palveluista tarjolla	33
	6.1.3 Asiantuntijaverkoston toivotaan laajenevan.....	33
	6.1.4 Fysioterapeutin rooli keskiössä.....	34
	6.1.5 Urheilijan psyykkisessä tukemisessa kehitettävää	35
	6.1.6 Urheiluakatemia palveluita ei aina koeta tarpeelliseksi.....	36
	6.2 Urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmentajien ja asiantuntijatahojen näkökulmasta	37
	6.2.1 Toiminta keskitettyihin tiloihin	39
	6.2.2 Moniammatillinen verkosto urheilijan ympärille	39
	6.2.3 Mallinnettu ja aukikirjoitettu kuntoutusprosessi.....	40
	6.2.4 Selkeä vastuunjako	42
	6.2.5 Toimiva ja luotettava kommunikaatio.....	43
	6.2.6 Kuntoutusprosessin nopea käynnistäminen ja oikea- aikaisuus.....	44

6.2.7 Urheilijan psyykkisen voinnin tukeminen	45
6.2.8 Urheilijan pitämien osana urheilujoukkuetta kuntoutuksen aikana	46
6.2.9 Ammattilaisten säännöllinen kouluttaminen.....	46
6.3 Urheiluakatemiaalle luotu kuntoutusprosessin malli.....	47
7 POHDINTA	50
7.1 Opinnäytetyön tarkastelu	50
7.2 Opinnäytetyön keskeiset tulokset.....	51
7.3 Opinnäytetyön eettisyys	55
7.4 Opinnäytetyön luotettavuus.....	57
7.5 Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	59
LÄHTEET.....	61
LUONNOLLISET LÄHTEET	65
LIITTEET	66
Liite 1. Tutkimustiedote haastatteluun osallistuneille.	66
Liite 2. Sopimus osallistumisesta opinnäytetyön haastatteluun	68
Liite 3. Teemahaastattelun runko.....	69
Liite 4. Opinnäytetyön tuotos	71

1 JOHDANTO

Urheilijoiden kuntoutusprosesseja ja hoito- tai kuntoutuspolkuja on tutkittu erittäin vähän, vaikka erilaisia hoitopolkuja onkin paljon käytössä esimerkiksi sairaalamaailmassa. Kuntoutus koostuu usean eri yhteistyötahon toiminnasta, jonka keskellä urheilija kulkee. Kuntoutujan näkökulmasta suomalainen kuntoutusjärjestelmä on haastava kokonaisuus. Taustalla on myös useita eri lakeja, jotka määrittävät järjestelmää. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä, Ihalainen 2009, 195.) Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli opinnäytetyön toimeksiantajan, Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan tarve saada heille ja heidän paikalliselle yhteistyöverkostolleen yhtenevä akatemiaurheilijoiden kuntoutusprosessi.

Opinnäytetyö rajattiin keskittymään Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan kulta- ja platinatason urheilijoiden kuntoutusprosessiin. Keskiössä tutkimuksessa on niin ikään valmennuksen, kuntoutusprosessin asiantuntijoiden, sekä urheilijoiden välisen kommunikaation selkeyttäminen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisena Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan valmennus- ja asiantuntijatahot kokevat urheilijoiden hoidon seurannan sekä kuntoutuksen tukemisen tällä hetkellä. Opinnäytetyön tavoitteeksi rakentui oikea-aikaisen ja selkeän kuntoutusprosessin luominen Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan kulta- ja platinatason urheilijoille.

Lähestymistapana tässä opinnäytetyössä on luoda asiantuntijoiden ja valmennustahojen haastattelujen pohjalta selkeä kuntoutusprosessi, jossa valmennuksen sekä asiantuntijatahojen kommunikaatio on sujuvaa, ja urheilijan liikkuminen kuntoutumisen ja valmennuksen välissä on selkeää, sekä mahdollisimman vähän urheilijaa kuormittavaa. Tällä lähestymistavalla on tarkoitus tuottaa tietoa, joka ei ole lähtöisin kuntoutusprosessia tarvitsevilta urheilijoilta, vaan kuntoutusprosessin tuottavilta ja suorittavilta tahoilta.

Kuntoutuspalvelut koostuvat usein yhden kuntoutujan kohdalla monesta eri organisaatiosta. Tämä voi aiheuttaa sen, että kuntoutujan kuntoutumista ohjaavia tahoja on samanaikaisesti useita ja näin myös kuntoutussuunnitelmia on monia. (Kettunen ym. 2009, 25.) Opinnäytetyön toteutuksessa on tärkeää huomioida yllä

mainitut kuntoutusprosessien monimutkaiset raamit. Kehitettävä kuntoutusprosessi koskee eri lajien kilpaurheilijoita ja näin ollen myös useita eri lajien tyyppivammoja. Kilpaurheilussa vammautumisriski kasvaa suhteessa muihin liikunta-
muotoihin ja tämän vuoksi kilpaurheilun terveysvaikutusten tarkastelu on kriittisempää verrattuna esimerkiksi kunto- tai terveysliikuntaan (Kettunen ym. 2009, 96–97). Tässä opinnäytetyössä käytetään pääsääntöisesti termiä kuntoutusprosessi, mutta samaan termiin viitataan myös esimerkiksi termillä kuntoutuspolku lähdeteksteissä.

2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

2.1 Päijät-Hämeen urheiluakatemia

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Päijät-Hämeen urheiluakatemia. Päijät-Hämeen urheiluakatemia on alueellinen verkosto, johon kuuluu Pajulahden valmennuskeskus, Vierumäen valmennuskeskus, eri lajiliittoja, seuroja ja kuntia, sekä alueen urheilupainotteiset oppilaitokset. Päijät-Hämeen urheiluakatemia tavoitteena on tarjota akatemiaurheilijoille mahdollisimman sujuva arki joustavalla urheilun ja opiskelun yhdistämisellä. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia n.d.) Urheiluakatemia tavoitteena on myös rakentaa asiantuntijayhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa, jonka on tarkoitus muun muassa tukea urheilujoukkuetta, urheilijaa sekä menestymään ja kehittymään.

Asiantuntijatoiminta perustuu tuen tarpeeseen, joka kohdentuu joukkueiden ja urheilijoiden arkeen ja toimii valmentautumisen laadun lisääjänä (KIHU 2022, 7). Valmentautumisella tarkoitetaan pitkäjänteistä prosessia, jossa urheilija on aktiivinen toimija ja valmentajan tehtävänä on osallistaa urheilija oman toiminnan suunnitteluun sekä toiminnan ja seurannan toteutukseen (Suomen valmentajat ry. 2023). Asiantuntijat ovat osa oman alansa valtakunnallista verkostoa ja heidän roolinsa akatemiaurheilijoiden arjessa on keskittyä suorituskyvyn kehittämiseen, terveyden edistämiseen sekä harjoitteluun. Asiantuntijatoiminnan kohdentaminen lähtee valmentajan ja ryhmätason asiantuntijatoiminnasta ja tästä edetään kohti yksilöllistä ja lajivaatimukset täyttävää toimintaa. Asiantuntijatoiminnan kohdentaminen tapahtuu säännöllisten kehitys- ja tarvekeskusteluiden kautta, joissa kartoitetaan lajien keskittämismahdollisuudet ja resurssit, valmennuksen tarpeet ja sen vaikuttamismahdollisuudet. (KIHU 2022, 8–9.)

Päijät-Hämeen urheiluakatemiassa urheilija kuuluu hopea-, kulta-, tai platinatasolle. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kulta- ja platinatason urheilijoihin. Urheiluakatemia hopeatasolle kuuluu automaattisesti kaikki alueen urheiluoppilaitosten opiskelijat. Kultatasolle urheilijoiden pitää hakea erikseen. Kultatasolta platinatasolle urheilijat nostetaan Päijät-Hämeen urheiluakatemia johtokunnan har-

kinnan mukaan. Platinatasolle pääsy vaatii urheilijalta kilpailemista lajissaan kansainvälisellä kärkitasolla tai Olympiakomitean tukiurheilijoihin lukeutumista. Hopeatason urheilijoita akatemiassa on n. 250, kultatason urheilijoita on tällä hetkellä hieman yli 100, platinatason urheilijoita 13. Kulta- ja platinatason urheilijat edustavat noin 30 eri urheilulajia. (Päijät-Hämeen urheiluakatemia n.d.; Urheiluakatemian urheilijat n.d.)

2.2 Suomen Olympiakomitea

Suomen Olympiakomitean visio ja missio kiteyttää sen toiminnan; Suomesta tulisi kansainvälisesti menestyvä urheilumaa ja liikunnan ja urheilun avulla saataisiin lisää elinvoimaa Suomeen (Suomen Olympiakomitea ry n.d.). Suomen Olympiakomitealla on urheiluakatemiaohjelma, jonka tehtävänä on kehittää urheiluakatemiaita huippu-urheilun olosuhde- ja osaamiskeskittymiksi yhteistyössä paikallisen verkoston kanssa. Suomessa toimii Päijät-Hämeen urheiluakatemian lisäksi kahdeksantoista muuta urheiluakatemiaa ympäri Suomea aina pääkaupunkiseudulta Lappiin asti. Lähtökohtana urheiluakatemiaohjelmalla on, että urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten kehitys lähtee urheilijoiden ja lajien tarpeista. Urheiluakatemioiden verkoston toimintaa johtaa ja koordinoi Urheiluakatemiaohjelma yhteisen toimintasuunnitelman ja ohjeiston avulla. Näiden avulla varmistetaan yhtenevä toiminnan laatu sekä yhteiset toimintatavat riippumatta missä urheiluakatemiassa toiminta tapahtuu. (Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset n.d.)

Akatemiaverkostossa on huippu-urheilijoita, asiantuntijoita, valmentajia ja eri luokka- ja ikätason urheilijoita. Urheiluakatemiaohjelma määrittelee ohjeiston avulla yhteisiä suuntaviivoja auttamaan valmentajien ja urheilijoiden kehitystä parempaan urheilumenestykseen. Tavoitteena on myös varmentaa huippu-urheiluverkosto, joka kestää kansainvälisen vertailun ohjaamalla lajeja sitouttamaan lajinsa toimintaa valmennuskeskuksiin ja urheiluakatemioiden. (Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset n.d.). Huippu-urheiluyksikkö on valinnut kärkilajit ja niiden keskittämiskäytännöt, jotka tuottavat osaamisen kasvamista ja uusia menestyjiä. Lajeille on määritelty omat painopisteurheiluakatemit ja –valmennuskeskukset.

(Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020, 12.) Valtakunnallisia painopistelajeja ovat esimerkiksi jääkiekko, judo ja paraurheilu (Huippu-urheilun verkostot n.d.). Päijät-Hämeen urheiluakatemian paikalliset painopistelajit ovat koripallo, jääkiekko, yleisurheilu, mäkihyppy ja jalkapallo (PHURA n.d.).

Suomen olympiakomitean rahoitus perustuu omaan varainhankintaan ja valtion rahoitukseen (Suomen Olympiakomitea ry n.d.). Suomen Olympiakomitea painottaa ajatusta siitä, kuinka yhdessä liikutaan ja voitetaan eikä menestys perustu yksilötoimintaan. Suomalaiset huippu-urheilijat toimivat Olympic Team Finlandin kautta olympiakomitean kasvoina, kun he tavoittelevat kansainvälistä menestystä. Näin voi sanoa olympiakomitean muodostavan urheilun yhden äänen sekä joukkueen yhteiskuntaan ja tätä kautta turvata suomalaisille paremmat mahdollisuudet liikkumiseen ja urheiluun. (Olympiakomitea n.d.)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Urheilija käsitteenä

Opinnäytetyössä keskitytään kuntoutusprosessiin, jonka keskiössä urheilija on. Urheilijasta puhuttaessa on tärkeää erottaa termit liikunta sekä urheilu toisistaan. Yksi merkittävä ero näiden termien välillä on, miten urheilusta puhutaan verrattuna, kuinka liikunnasta puhutaan. Liikunnasta puhuttaessa painottuvat sanat terveys ja hyvinvointi ja näiden merkitys, kun taas urheilusta puhuttaessa esiin nousevat sanat tavoitteellinen urheilu sekä huippu- ja kilpaurheilu. Urheilu voidaan vielä jakaa junioreille, kilpa-, huippu- ja aikuis- sekä veteraaniurheiluun, joissa toimijana on urheilija. (Tiihonen 2015, 12–26.)

Tavoitteellisen urheilun kuvaamiseen käytetään pääsääntöisesti kilpa- sekä huippu-urheilua. Huippu-urheilijoiden määritelmät vaihtelevat, mutta kyseiseen kategoriaan voidaan yleisesti laskea yliopistotasolla kilpailevat urheilijat, kansallisen ja kansainvälisen tasolla kilpailevat urheilijat sekä olympiatasolla kilpailevat urheilijat. Myös puoliammattilais- ja ammattilaisurheilijat voidaan luokitella huippu-urheilijoiksi. (Williams, Day, Stebbings & Erskine 2017.)

Liikunnassa terveyshyödyt kasvavat suhteessa liikunnan määrään, mutta siirryttäessä liikunnasta urheiluun ja alettaessa puhua urheilijoista, urheilussa ei enää näyttäydy vain hyödyt vaan se itsessään aiheuttaa terveydelle haittaa, mikä ilmenee urheiluvammina. On hyvä myös huomioida, että urheiluvammat ovat olleet tutkitusti vuonna 2013 suurin tapaturmaluokka Suomessa. Helposti ajatellaan, että urheiluvamman saaneelle vain sattui tapahtumaan tapaturma urheillessa, mutta tärkeää olisi tuoda ajatteluun mukaan yksilön omat riskit vamman saamiselle sekä vamman syntyyn vaikuttavat ulkoiset tekijät. (Leppänen 2013.)

3.2 Kuntoutus käsitteenä

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee kuntoutuksen seuraavasti: "Kuntoutuksen tavoitteena on edistää yksilön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, osallistumismahdollisuuksia, työ- ja opiskelukykyä, työllistymistä ja työssä jatkamista" (STM n.d.). Kuntoutukseen vaikuttaa monet eri lait kuten laki potilaan asemasta ja oikeuksista ja laki tapaturmalain perusteella korvattavasta kuntoutuksesta. Kuntoutuksen asiakasyhteistyön laki ohjaa puolestaan sitä, että kuntoutuksen aloittanut taho huolehtii prosessin etenemisestä ja ohjauksesta tarvittavien palveluiden pariin. Kuntoutujalla on itsellään oikeus olla aktiivinen toimija kuntoutuksessa. (Ahonen ym. 2012, 82–84.)

Kuntoutus on tavoitteellinen prosessi, jonka tarkoituksena on edistää kuntoutujan toiminta- ja työkykyä, itsenäisyyttä ja voimavaroja. Kuntoutujan tukimuotojen ja terapiapalveluiden tarve arvioidaan yksilöllisesti eri ammattilaisten kanssa. Kuntoutusprosessin tulisi olla saumaton ja kuntoutujan tulisi olla mukana aktiivisesti suunnitelman tekemisessä. Kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa heikentynyttä tai kadonnutta toimintakykyä. Lisäksi kuntoutuksessa on huomioitava ennaltaehkäisy näkökulma (Ahonen ym. 2012, 82–84.). Kuntoutuksen suunnitelman lähtökohtana on kuntoutujan tarve ja tavoitteet sekä motivaatio. Kuntoutuksessa tulisi käyttää sopivia palveluita, keinoja ja tukiverkkoa, joita voivat olla järjestöt ja yhdistykset, sosiaali- ja terveysministeriö, Kela, perhe ja ystävät, luonto ja harrastukset. (Terveyskylä 2022.)

Kuntoutuksen osa-alueet jaetaan perinteisesti neljään eri osa-alueeseen, joita ovat sosiaalinen kuntoutus, toimintakykykuntoutus, kasvatuksellinen kuntoutus, sekä ammatillinen kuntoutus (Terveyskylä 2022). Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilla kuntoutuksen osa-alueet puolestaan määritellään seuraaviin osa-alueisiin: lääkinnällinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, ammatillinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, työtapaturmissa ja liikenteessä vammautuneiden kuntoutus, sekä sotainvalidien kuntoutus (STM n.d.).

Kuntoutusprosessi alkaa kuntoutujan muutostarpeen tunnistamisesta, josta se etenee kuntoutussuunnitelman laadintaa, tavoitteiden asettamiseen, kuntoutuksen toteuttamiseen, kuntoutuksen seurantaan, sekä kuntoutustoimenpiteiden

päättämiseen. Kuntoutuksen ammattilaiset ja hoitava taho soveltavat kuntouttavaa työtettä ja käynnistävät ja pitävät yllä kuntoutusprosessia kuntoutujan voimavarojen ollessa vielä heikot. Kuntoutujan lähtövalmiudet ja muutosvalmiudet otetaan mukaan suunnittelussa. Ajallisesti kuntoutumisprosessi voi olla rajallinen sisältäen kuntoutumispiteet sekä ajan ennen prosessia ja sen jälkeen. Kuntoutuksen ammattilaisten tuleekin ottaa huomioon palvelu – ja hoitojärjestelmän siirtymät tehdessään suunnitelmaa kuntoutujalle, jotta prosessi olisi mahdollisimman katkeamaton kuntoutujalle. (Salminen ym. 2022.)

Kuntoutusprosessi on siis tavoitteellisesti etenevä prosessi, josta vastaa kuntoutuja ja ammattilaiset. Kuntoutuksen tarvitsee kuntoutujan omaa aktiivista roolia ja kuntoutuksen ammattilaiset vastaavat puolestaan siitä, että tunnistavat kuntoutuksen tarpeen sekä järjestävät kuntoutustoiminpiteitä yhdessä laaditun suunnitelman mukaisesti. Prosessin toimivuuteen vaikuttaa tiedonkulku, nopea pääsy kuntoutustoimiin sekä hyvä yhteistyö. Yksilön motivaatio, taustat ja fyysisen sekä psyykkisen voinnin ylläpito vaikuttavat prosessiin. Kuntoutusprosessin aikainen ja sen jälkeinen säännöllinen seuranta kuntoutumisen etenemisestä vahvistaa kuntoutujan tunnetta siitä, että ammattilaiset ovat aidosti kiinnostuneita kuntoutujasta ja taitojen säilyttämisestä jatkossakin. (Salminen ym. 2022.)

3.3 Urheilijan kuntoutus

Tässä opinnäytetyössä kuntoutuksesta puhuttaessa keskitytään urheiluvammojen ehkäisyyn sekä fyysisen ja psyykkisen kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kuntoutuksella pyritään ennaltaehkäisemään ja toisaalta kompensoimaan sairauksiin, vammoihin ja tapaturmiin liittyviä ongelmia ja yleisesti tukemaan ihmisen voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8). Urheilu- ja liikuntavammat ovat tänä päivänä yksi suurimpia tapaturmaryhmiä. Tapaturmaisten urheiluvammojen lisäksi erilaiset rasitusvammat ja kiputilat ovat urheilijoille yleisiä, joskin harvinaisempia (Orava 2012, 6; Ollila 2014, 25). Urheiluvammojen hoidossa on erityisen tärkeää tuntee urheilijan lajia koskeva biomekaniikka ja harjoitukset, sekä niiden kuormittavuus (Orava 2012, 6).

Urheiluvammoja voidaan hoitaa sekä konservatiivisesti, että kirurgisesti, vammasta riippuen. Myös urheilijan ikä on huomioitava hoidon valinnassa, ja lapset ja kasvuikäiset ovatkin oma erityisryhmänsä. Useissa urheiluvammoissa, etenkin rasisitusvammoissa, hoidoksi valitaan kuitenkin nimenomaan kirurgia. (Orava 2012, 6–7.) Sekä konservatiivinen hoito, että kirurginen hoito vaatii onnistuakseen moniammatillista kuntoutusta (Orava 2012, 6; Kallio 2021). Urheiluvammasta kuntoutuminen onkin monialaista tiimityötä, jossa keskiössä on urheilija itse ja ympärillä esimerkiksi valmentaja, fysioterapeutti, hieroja ja urheilulääkäri (Orava 2012, 6).

Kuntoutujan paluu urheiluun vaihteli vamman laajuudesta ja kudostyyppistä riippuen Macdonald ym. (2019) tutkimusartikkelin mukaan. Takareisivammoista ei ole tehty aikaisemmin kohdennettuja ohjeita diagnooseihin liittyen ja näin ollen kuntoutusmallissa tulisi huomioida loukkaantuneen anatominen rakenne (Macdonal ym. 2019). Vammakohtaista kuntoutusta on aloitettu kehittämään maailmanlaajuisesti, mutta vammakohtaiset hoitoprotokollat on otettava käyttöön lajin, vamman ja käytävissä olevien tilojen mukaan (Dhillon ym. 2017). Kuntoutuksessa on myös huomioitava uudelleenvammautumisen riski. Harjoittelumäärän ja intensiteetin asteittainen lisääminen on syytä määritellä tarkkaan uudelleenvammojen välttämiseksi. (Macdonal ym. 2019)

Tiimityötä korostetaan nykyaikaisissa kuntoutusmenetelmissä ja se on tuonut yhteen urheilulääkäriin, ortopedin ja urheilufysioterapeutin. Tiivis koordinointi valmentajien kanssa on pakollista. Kuntoutusmenetelmien soveltaminen asianmukaisissa olosuhteissa ja valvonta, sekä harkittu ja tarpeeseen perustuvan urheiluhoidon käyttö ovat menestyksekkään urheilun avaintekijöinä. (Dhillon ym. 2017.)

3.3.1 Urheilijan kuntoutusprosessissa huomioitavaa

Kuntoutukseen ja erityisesti moniammatilliseen kuntoutukseen sisältyy usein erilaisia ohjaustilanteita, toimenpiteitä, kuntoutuksen suunnittelua, sekä valmennusta ja harjoittelua. Edellä mainitut palvelut tapahtuvat ketjussa ja näistä muo-

dostuneet kokemukset on mahdollista hyödyntää prosessin seuraavissa vaiheissa. Käytännön kannalta haasteellisena on pidetty prosessin saamista katkeamattomaksi. (Järvikoski & Härkää 2011, 33–34.)

Vaikka ennakointi ja ennaltaehkäisy olisi oleellinen osa vammojen välttämistä, urheilijan kohdalla kuntoutusprosessi alkaa yleensä tapaturmaisesta vammautumisesta, rasitusvammasta tai sairastumisesta, joka voi olla fyysistä tai psyykkistä. Kuntoutuja itse voi tehdä aloitteen kuntoutukseen hakeutumisesta tai siihen voi ohjata esimerkiksi työterveys, muu sosiaali- ja terveydenhuolto, vakuutusyhtiö, Kela, TE-palvelut tai opetushenkilöstö. (Ahonen ym. 2019.)

VanGelderin, Hoogenboomin ja Vaughnin vuonna 2013 julkaistu artikkeli käsittelee vaiheittaista kuntoutusprotokollaa urheilijoille, joilla on lannerangan nikamavälilevytyrä. Artikkelin mukaan urheilussa kohdistuu paljon voimaa selkärankaan, jonka vuoksi ei-kirurginen hoito on haastavaa niin lajikohtaisesta näkökulmasta kuin voimaharjoitteluunkin liittyvästä näkökulmasta. Artikkelissa esitellään kuntoutusprosessia nikamavälilevytyrystä kärsiville urheilijoille.

Lähestyttäessä artikkelia urheilijan kuntoutuksen näkökulmasta, nousee tärkeäksi tekijäksi kaikkien vaatimuksien mukaisen yksilöllisen suunnitelman muodostaminen jokaiselle urheilijalle. Artikkelissa on tehty kuntoutusprotokolla yhden vamman mukaan keräten ensitieto nikamavälilevytyrän anatomiasta, paranemisesta ja kliinisestä käytöstä. Asiantuntijat ovat laatineet vaiheittaisen kuntoutusohjelman, jonka mukaan urheilija etenee. Kuntoutusohjelma on kuvattu neljän vaiheen kautta vamman mukaisesti akuuttiin tulehdusvaiheeseen, korjausvaiheeseen, uudelleenmuodostusvaiheeseen ja neljäntenä vaiheena täytenä paluuna takaisin urheiluun. Artikkelin mukaan kuntoutuvan urheilijan asentokoulutus tulisi koordinoida yhdessä urheilijan valmentajan kanssa, jotta saataisiin määritettyä tasapaino suojaavan asennon sekä optimaalisen urheilusuorituksen välille. Huolellisesti rakennettu kuntoutusprotokolla voi auttaa urheilijaa palaamaan takaisin urheiluun nikamavälilevytyrän jälkeen. (VanGelder ym. 2013.)

Eturistisidevammojen kuntoutukseen liittyvän tutkimuksen mukaan puolestaan onnistuneeseen kuntoutukseen vaikuttavat monet tekijät kuten liikkeen laadun

parantaminen, lajikohtaisen fyysisen kunnon testaaminen, väsymyksen haittavaikutusten minimointi, sekä optimaalisen kuntoutuksen malli. Etenkin eturistisidevammojen loppuvaiheen kuntouksessa ei usein huomioida tarpeeksi sitä onko pelaaja harjoitellut tarpeeksi selvitäkseen ottelusta ja kuntoutus on monimutkaista. Keskeinen osa kuntoutusta on kuormituksen asteittainen eteneminen. Tärkeää on, että urheilija saavuttaa takaisin vaaditun fyysisen profiilin, mitä ovat esimerkiksi lajikohtaiset fyysiset testit. Urheilijan tulisi myös harjoitella riittävästi ilman haittavaikutuksia ennen otteluihin palaamista. (Buckthorpe 2019.)

3.3.2 Ammattilaiset kuntoutuvan urheilijan ympärillä

Kuntoutus tarvitsee monialaisen toimijajoukon, sillä kenttä kuntoutuksessa on laaja-alainen ja saumattoman yhteistyön merkitys korostuu. Kuntoutuksen tulisi olla moniammatillista toimintaa, jossa tarkastellaan toimintakykyä monitahoisena kokonaisuutena sekä otetaan huomioon kuntoutujan yksilölliset tarpeet. Ihmisarvoinen kuntoutus tarvitsee vuorovaikutusta, yhteistyötä, sekä monialaista, monitieteistä, sekä moniammatillista toimintaa. Tämän lisäksi se tarvitsee kehitys, tutkimus- ja innovaatiotoimintaa. Lisäksi tarvitaan kuntoutuksen koulutuksen kehittämistä ja varmistusta tulevaisuuden osaajista. (Juuti ym. 2023, 36.)

Kuntoutuksessa on tärkeää, että urheilija, fysioterapeutti, lajivalmentaja, urheilulääkäri ja mahdollinen fysiikkavalmentaja kommunikoivat toisiaan ymmärtäen ja jakavat vastuualueet. Tiedon tulee kulkea eri ammattilaisten ympärillä mahdollisimman hyvin urheilijan yksityisyyden suojaa kunnioittaen. Uusien vammojen syntymisen ja kuntoutuksen katkeamisen ennaltaehkäisemiseksi kuntoutuksen tulee olla saumatonta. Kuntoutus, joka on viety mahdollisimman pitkälle valmennuksen suuntaan, antaa ennaltaehkäisyn toimintamallin, minkä avulla urheilija voi harjoitella terveenä. (Koistinen 2013.)

Koistinen (2013) antaa kirjoituksessaan esimerkin siitä, miten vastuualueet voidaan jakaa: tutkimukseen ja ensihoitoon (lääkäri ja fysioterapeutti), korvaavaan harjoitteluun (vahvuusalueiden mukaan valmentaja, fysiikkavalmentaja tai urheilufysioterapeutti), alkuvaiheen kuntoutukseen, jossa toimintakyky nousee nollasta 75 prosenttiin (yleensä urheilufysioterapeutti), siirtymävaiheen kuntoutukseen, jossa toimintakyky nousee 70 prosentista 100 prosenttiin (vahvuusalueiden

mukaan urheilufysioterapeutti, fysiikkavalmentaja tai valmentaja) ja paluu normaaliin harjoitteluun, jolloin toimintakyky nousee 90 prosentista 100 prosenttiin (valmentaja ja fysiikkavalmentaja).

Urheilijan kuntoutuksessa on paine siitä, että urheilija pääsee mahdollisimman nopeasti takaisin kilpailemaan ja harjoituksiin. Huolellinen vammakuntoutus on tärkeää. Ensiapu ja ensivaiheen hoito nopeuttavat kuntoutuksen aloittamista. Ammattilaisille urheiluvammojen jaottelu voi luoda logiikka kuntoutukselle ja auttaa ymmärtämään mikä on kuntoutuksen ajoitus, annostelu, intensiteetti sekä myös paranemisennuste. Urheiluvammat voidaan jakaa ajallisen keston mukaan akuuttivaiheeseen, subakuuttiin eli puoliäkilliseen vaiheeseen, sekä krooniseen vaiheeseen. (Koistinen 2013.)

Jaottelu voi tapahtua myös vamman syntymekanismien mukaan rasitusvammoihin, äkillisiin vammoihin ilman kontaktia, sekä äkilliseen kontaktivammaan. Urheiluvammojen jakamisessa vammautuneen kudoksen mukaan voi olla lihasvammoja, nivelsidevammoja, nivelten rustorakenteiden vammoja, jännevammoja, luuvammoja ja hermovammoja. Muita tapoja jaotella urheiluvammoja on vamma- jaottelu hoitolinjan kuten konservatiivinen eli ei leikkauksellinen ja operatiivinen eli leikkauksellinen mukaan. Vamman laajuudessa vammoja jaotellaan asteikolla vähäisestä vammasta totaaliseen vammaan saakka. (Koistinen 2013.)

3.3.3 Kuntoutuvan urheilijan mielenterveys ja motivaatio

WHO kuvaa mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy selviytymään haasteista, jotka ovat osa elämää, näkemään omat kykynsä ja kykenee työskentelemään ja olemaan osa yhteisönsä toimintaa. Mielenterveys on ihmisen perusoikeus, joka on oleellinen osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveys ei ole yhtä kuin mielenterveyden häiriöiden puuttumista, vaan jokainen yksilö kokee sen monimutkaisena jatkumona ja eri tavoin, eri vaikeusasteella ja ahdistuksella. (WHO 2022.) Urheilijoilla mielenterveyden häiriöt ovat varsin yleisiä ja mielenterveyden häiriöiden oireet hidastavat palautumista, lisäävät loukkaantumiseriskiä ja vaikuttavat hidastavasti loukkaantumisen kuntoutumista (Terve urheilija n.d).

Kuntoutuva urheilija voi kokea erilaisia psykologisia haasteita, kuten urheiluun liittyvää itseluottamuksen alentumista ja liikuntamotivaation heikentymistä. Psykologisia haasteita kuntoutuksessa voi parantaa jakamalla päätöksentekoa itsemääräämisoikeuden mukaisesti, sekä asettamalla tavoitteet kuntoutukselle. Itseluottamusta ja motivaatiota voi vahvistaa henkilökohtaisilla keskusteluilla tavoitteista ja edistymisestä, näin urheilija voi saada tunteen, että välitetään yksilöstä, eikä ainoastaan vammasta. Kuntoutujan mielekkyyttä ja hallinnan tunnetta kuntoutuksessa voi lisätä ottamalla kuntoutuva urheilija mukaan päätöksentekoon huomioiden yksilölliset toiveet ja tavoitteet. Kuntoutuva urheilija tuntee kuitenkin itse parhaiten urheilulajinsa ja vammaa edeltäneet taidot. (Cederström ym. 2022.)

Loukkaantuneelta urheilijalta vaaditaan motivaatiota kuntoutusprosessin läpikäymiseen. Posillipon (2020) artikkelissa painotetaan sitä, että kuntouksessa ei hoideta vain vammaa vaan kuntoutetaan ihmistä. Hän on työssään fysioterapeuttina ja valmentajana nähnyt, miten urheilijan mieli ja arki muuttuu loukkaantumisen jälkeen. Loukkaantumisesta puhuminen vaihtelee avoimesta kommunikaatiosta hiljaisuuteen. Urheilija voi kokea monen asian muuttuneen, kuten suhteen omaan arkeen, joukkueeseen ja valmentajaan. Myös tahto toimia arjessa voi kadota ja urheilija voi tuntea fyysistä kipua eristäytyneisyydestä. Urheilija voi olla mukana kuntoutumassa harjoituksissa, mutta urheilijalta voi jäädä väliin yhteisöllisyys esimerkiksi joukkueen voittojen ja tappioiden kokemisessa. Urheilija voi tuntea myös syyllisyyttä tilannetta kohtaan ja joskus jopa joukkuekaverit voivat olla vihaisia urheilijalle. Urheilija voi tuntea epävarmuutta tulevaisuutta ja katkeruutta. Kuntoutuksessa on siis kyse kehon ja mielen prosessista. Kuntoutuksessa on kyse myös prosessista oman identiteetin kanssa. (Posillipo 2020.)

On tutkittu, miten urheilijat voisivat vähentää negatiivisia reaktioita ja ajatuksia kuntoutusprosessin aikana ja miten negatiivisten ajatusten lisääntyminen loukkaantumisen jälkeen vaikuttaa kuntoutusprosessiin. Kuntoutussuunnitelman noudattaminen sekä alhaiset negatiiviset reaktiot ennustivat onnistunutta kuntoutustulosta. Esimerkkinä tästä oli alhaiset ahdistuksen ja pelon tunteet saivat urheilijan luottamaan paremmin loukkaantuneeseen ruumiinosaan, jolloin urheilija palaa todennäköisemmin aikaisemmin urheilun pariin. Tämän vuoksi urheilijoiden tulisi kehittää stressinhallintataitoja. Kuntoutuksen sitoutumisen tehostamisessa

tärkeää olisi itsenäinen motivaatio ja laadukas järjestelmä sosiaalisesta tuesta. Ongelmakeskeinen selviytyminen eli loukkaantumisen näkeminen uhkana haasteen sijaan on myös yksi onnistunut tapa kuntoutuksessa. Tutkimuksessa myös ehdotetaan, että kuntoutujien parissa työskentelevät ammattilaiset koulutettaisiin siihen, miten luoda kannustava ympäristö. (Ivarsson, Trausneus, Johnson & Stenglin 2017, 27–32.)

3.4 Prosessi ja prosessin rakenne

Prosessilla tarkoitetaan tapahtumasarjaa tai kehityskulkua. (Kielitoimisto 2022) 'Käytännön työn mallit puolestaan ovat ammattilaisten toimintaa suuntaavia toimintamalleja. Näiden mallien avulla voi myös selkeyttää ammattilaisten rooleja sekä tuoda esiin jonkin ilmiön olennaiset piirteet. Kuntoutustoiminnassa on vasta kehityksessä käytännön työn mallien systemaattinen käyttö. Malleja voi käyttää työkaluna arviointimenetelmiin tulosten vaikuttavuudesta, sen avulla voi luoda yhteistyöverkkoja ja mallit antavat yhteisen perustan toiminnalle. (Salminen, Järvi-koski & Härkäpää 2022.)

Prosessin sujuvuudessa oleellista on toimiva viestintä. Viestinnällä tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan kommunikointia. Ulkoinen viestintä on tiedottamista ja vuorovaikutusta, joka suuntautuu organisaatiosta ulospäin. Organisaatio tai järjestö voi kasvattaa näin myönteistä suhtautumista tavoitteisiin ja vaikuttaa toimintaympäristöön. Sisäisellä viestinnällä puolestaan tarkoitetaan keskustelua ja tiedottamista, josta vastaavat kaikki organisaation jäsenet. Sen avulla tuetaan organisaation toimintasuunnitelmaa ja tarkoitusta. (Liukkonen 2022.)

Viestintään kuuluu tiedottaminen, mikä voi olla esimerkiksi sosiaalisen median ja verkkosivujen päivittämistä. Tiedottaminen antaa myös luotettavaa ja oikeaa kuvaa organisaatiosta ja sen tapahtumista. Viestinnällä voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin, sillä monet organisaatiot tuottavat myös asiantuntijanäkemystä ja tutkimustietoa. (Liukkonen 2022.) Urheiluakatemia tukee viestinnän keinoin tavoitetta toimintaympäristöstä, jossa urheilija saavuttaa potentiaalinsa sekä urheilussa, että muilla elämänalueilla. Tavoitteena urheiluakatemiaverkos-

ton viestinnässä on lisätä tietoa urheiluakatemioiden tarjoamista mahdollisuuksista sekä tukea valmennuskeskusten, valmennusjärjestelmien ja urheiluakatemioiden integroimista. (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskusohjeisto 2020, 19.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisena Päijät-Hämeen urheiluakatemian valmennus- ja asiantuntijatahot kokevat urheilijoiden hoidon seurannan sekä kuntoutuksen tukemisen tällä hetkellä.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda oikea-aikainen ja selkeä kuntoutusprosessi Päijät-Hämeen urheiluakatemian kulta- ja platinatason urheilijoille.

Tutkimustehtävät:

1. Kuvata valmentajien ja asiantuntijatahojen kokemuksia urheiluakatemian tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista.
2. Kuvata minkälainen on urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmentajien ja asiantuntijatahojen näkökulmasta.
3. Kehittää haastatteluista saadun aineiston ja kirjallisuuden perusteella toimiva kuntoutusprosessimalli urheiluakatemialle.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tiedonhaku

Systemaattinen tiedonhaku tehtiin sähköisiin tietokantoihin. Näitä olivat Andor, PubMed, Taylor & Francis Online, Terveysportti ja Duodecim. Systemaattisella tiedonhaulla eli järjestämällisellä katsauksella on tarkoitus löytää kaikki luotettavat lähteet huolehtien aineiston riittävydestä ja tarkkuudesta. (Tampereen Yliopisto 2023.) Käsitteet, jotka valikoituivat tiedonhakuun, koottiin opinnäytetyön tutkimustehtävien avainsanoista. Käsitteet ja hakusanat ovat esitelty alla kuviossa 1 ja hakulausekkeet kuviossa 2. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty kuviossa 3. Tiedonhaulla pyrittiin löytämään vertaisarvioituja artikkeleita ja tutkimuksia, tieteellisiä kirjoja sekä e-kirjoja. Aineistoa kerrytettiin myös manuaalisella tiedonhaulla eri hakukoneita käyttäen, sekä e-kirjasovelluksia ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta kartoittamalla. Myös manuaalisessa tiedonhaussa käytettiin samoja sisäänotto- ja poissulkukriteereitä lukuun ottamatta aineistojen julkaisuvuotta.

	SUOMENKIELISET HAKUSANAT		ENGLANNINKIELISET HAKUSANAT	
1. KÄSITE URHEILIJJA	Urheilija	Urheilij*	Athlete	Athlete*
2. KÄSITE AMMATTILAISET	Asiantuntija	Asiant*	Expert	Expert*
3. KÄSITE URHEILIJAN VOINTI	Edistäminen Loukkaantuminen	Edistämi* Loukkaantu*	Improvement Injury	Improvement* Injur*
4. KÄSITE KUNTOUTUSPRO-SESSI	Kuntoutus Prosessi	Kuntout* Prosess*	Rehabilitation Process	Rehabilitat* Process*

KUVIO 1. Hakusanat. Opinnäytetyön tiedonhaussa käytettyjä hakusanoja.



KUVIO 2. Hakulausekkeet. Opinnäytetyön systemaattisessa tiedonhaussa käytetyt hakulausekkeet.



KUVIO 3. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Opinnäytetyössä käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit esiteltynä.

Hakusanoina systemaattisessa tiedonhaussa on käytetty etenkin urheilij* AND kuntout* yhdistelmää ja tällä pyrittiin rajaamaan pois jo hakuvaiheen alussa poissulkukriteerien alle menevät aineistot. Kansainvälisten artikkeleiden tietokannoista kuten Pubmedista löytyi osuvia artikkeleita käytettäessä hakulausekkeena

esimerkiksi yhdistelmää: "Athlete* AND Rehabilitat* OR Process*. Kuitenkin hakusanojen ollessa yleisiä ja yleismaailmallisia käsitteitä, oli systemaattinen tiedonhaku haastavaa. Eri hakujärjestelmät tarjosivat erittäin suuren määrän hakutuloksia, kymmenistä satoihin tuhansiin yhtä hakulauseketta kohti.

Opinnäytetyön lähestymistavan vuoksi aineiston rajaaminen oli hyvin tarkkaa, jottei lähestymistapa ja näin ollen tutkimuksen tarkoitus kärsisi. Haastavaksi systemaattisen tiedonhaun teki juuri avainsanojen yleinen käyttö esimerkiksi vamma-kohtaisissa aineistoissa, jolloin kyseiset lähteet menivät poissulkukriteeristön alle. Tiukan poissulkukriteeristön käytöllä turvattiin tutkimuksen teoreettisen viitekehäyksen kohdentuminen tutkimuksen lähestymistavan mukaiseksi. Hakulausekkeiden tarkentamisesta oli vain nimellistä hyötyä hakuosumien kaventumiseen. Tarkennetut eli lopulliset hakulausekkeet on esitetty yllä (kuvio 2.). Hakutuloksien otsikoita ja tarpeen mukaan tiivistelmiä tarkastelemalla voitiin todeta, ettei aineisto pääasiassa ollut opinnäytetyön tutkimukselle validia. Edellä mainituista syistä johtuen systemaattisella tiedonhaulla tutkimukseen saatiin vain pieni määrä sisäänottokriteerit täyttäviä lähteitä.

Manuaalisen tiedonhaun todettiin toimivan selkeämpänä tapana löytää näyttöön perustuvaa, vertaisarvioitua ja tutkimusta tukevaa aineistoa. Manuaalisessa tiedonhaussa pitäydyttiin samoissa sisäänottokriteereissä kuin systemaattisessa tiedonhaussa. Lisäksi hakusanasto pidettiin samana. Poissulkukriteereistä julkaisuvoittoa laajensimme vuoteen 2009. Manuaalisessa haussa lähteiden luotettavuus tarkistettiin ennen niiden käyttöä. Manuaalinen haku mahdollisti niiden lähteiden löytymisen, mitä ei mahdollisesti olisi löytynyt tietokannoista. Manuaalisen haun ja tietokantahaun yhdistämisen avulla opinnäytetyöhön saatiin monipuolisesti tietoa.

5.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada ymmärrystä tutkimuskohteena olevista ilmiöistä tutkittavien näkökulmasta. Laadullinen tutkimus kohdistuu siis laatuun, ei määrään. Laadullisessa tutkimuksessa teoreettinen viitekehys voi olla väljempi tai vähäisempi, kuin

määrällisessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150.) Tämän vuoksi laadullinen tutkimusmenetelmä oli selkeä valinta opinnäytetyön toteuttamiseen, sillä aiempaa tutkimusta tämän opinnäytetyön aiheesta oli vähäisesti ja tiedettiin, että haastateltavien määrä tutkimuksessa ei tule olemaan suuri.

Henkilötietolaki ohjaa henkilötietojen käsittelyä ja sen mukaan tunnistettavia aineistoja voi käyttää, mikäli se on perusteltua ja tarkoituksenmukaista. Haastateltavan suostumuksen antamisen tulee puolestaan olla vapaaehtoista ja perustua tietoon. Haastateltaville välitettiin ennakkoon tiedoksi tutkimuksen tavoite ja aihe, haastatteluaineiston käsittelyn luotettavuus ja säilyttäminen, haastattelun toteutus, vapaaehtoinen osallistuminen sekä haastattelijoiden yhteystiedot. Aineiston käsittelyssä käytettiin anonymisoinnin keinoja kuten poistaminen, muuttaminen ja kategorisointi. Esimerkiksi täsmälliset ammattinimikkeet päädyttiin vaihtamaan valmennus- ja asiantuntijatahoiksi kategorisoinnin keinoin. Lisäksi haastatteluissa mainitut henkilöiden nimet anonymisoitiin poistamalla ne ja muuttamalla viittamaan esimerkiksi ammattinimikkeeseen. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017b, 816–820.) Haastateltavat kontaktoitiin etukäteen ja he saivat mahdollisimman kattavat tiedot haastattelutilanteesta ja tutkimuksesta ennen haastatteluun osallistumista (Liite 1.). Opinnäytetyöraportista ei käy ilmi yksittäisen haastatteluun osallistuneen henkilön ammatti tai työ, jonka perusteella vastaaja voitaisiin tunnistaa.

Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka lähentelee syvähaastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Tutkimushaastattelun alussa opinnäytetyön tekijät kertoivat lyhyen esittelyn itsestään ja tutkimuksen temasta, sekä siitä miten tietoa säilytetään (Hyvärinen ym. 2017a, 63). Lyhyen tutkimuksen tekijöiden esittelyn jälkeen haastattelutilanteet olivat melko vapaamuotoisia keskusteluja, joiden avulla haastateltavalta haastattelija pyrki saamaan tutkimuksen aihealueeseen kuuluvaa tietoa. Tasavertaisesta ja spontaanista keskustelusta teemahaastattelu eroaa kuitenkin esimerkiksi olemalla tavoitteellinen tiedonhakuun tähtäävä tilanne, joka tässä tapauksessa lähti opinnäytetyön tekijöiden aloitteesta. (Eskola ym. 2018, 28.) Teemahaastattelun menetelmiin kuuluen opinnäytetyön tekijät perehtyivät kirjallisuuteen omaa tutkimusaihetta koskien. Tämän jälkeen valittiin tutkimuskysymykset ja päätettiin tärkeimmät teemat tutkimuksen kannalta. Teemojen avulla

haastattelijat kysyivät haastattelukysymykset vapaasti muotoillen. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori n.d.)

Teemahaastattelun mukaisesti ennakkoon ei määritelty tarkkoja tutkimuskysymyksiä, vaan määriteltiin teemat, jotka pyrittiin käymään läpi kaikissa haastatteluissa. Kun lähestymistavaksi valittiin teemahaastattelu, oli pohdittava pääsevätkö haastateltavat vaikuttamaan itse haastattelun teemoihin. Etukäteen varauduttiinkin siihen, että jokin aikaisemmin ennalta valittu tema ei ole haastateltaville yhtä läheinen aihe kuin asia, jonka haastateltava halusi itse nostaa esille. (Hyvärinen ym. 2017a, 21–22.) Tehdyissä teemahaastatteluissa pyrittiin korostamaan haastatteluun osallistuvien henkilöiden tulkintoja asioista, merkityksistä ja siitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Ryhmädynamiikka ja ihmisten erilaiset tulkinnat vaikuttivat haastatteluvastauksiin. (Tuomi & Sarajärvi, luku 3.) Eri haastattelukerroilla nousikin esiin sekä yhtäläisiä, että erilaisia teemoja ja painotukset teemojen välillä vaihtelivat. Teemahaastattelussa korostuu tutkijan johduttetut kysymykset ja teemajäsennys, joten teemahaastattelua voidaan pitää suhteellisen strukturoituna vaihtoehtona (Hyvärinen ym. 2017a, 21–22).

5.3 Haastattelujen toteutus

Toimeksiantaja valitsi haastateltavat henkilöt, jolloin opinnäytetyön tekijät eivät päässeet valintojen kautta vaikuttamaan tutkimuksen aineiston tiedonantajiin. Vaadittavien haastateltavien määrä riippuu siitä mitä tutkitaan. Oleellista on tietää, keneltä hankitaan tietoa ja miksi juuri näitä tietoja tarvitaan (Hirsjärvi & Hurme 2022, 268). Tämä harkinnanvarainen tapa valikoida haastateltavat tuki tarvetta tutkia rajatumpaa ilmiötä ja löytää uusia teoreettisia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön. Harkinnanvaraisessa otoksessa jo muutamalta haastattelijalta saatu tieto oli merkittävää. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 272–274.)

Suunnitelmana oli haastatella noin 10 hoitohenkilöstön jäsentä ja 10 valmentajaa, jotka tekevät yhteistyötä Päijät-Hämeen urheiluakatemia ja heidän urheilijoidensa kanssa. Päijät-Hämeen urheiluakatemia osoitti 15 valmennuksen ammattilaista ja kahdeksan asiantuntijaa, jotka sopivat haastateltaviksi. Urheiluaka-

temian henkilöstö otti ensin yhteyttä sopiviin haastateltaviin ja kun he olivat antaneet suostumuksensa osallistumiseen, opinnäytetyön tekijät ottivat haastateltaviin yhteyttä sähköpostitse. Osallistujia heistä saatiin mukaan kokonaismäärästä huomattavasti vähemmän ja lopulta haastatteluihin osallistui toukokuun 2023 aikana seitsemän haastateltavaa. Kuitenkin jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla harkinnanvaraisella haastateltavien otannalla voitiin saada suuri määrä havaintoja tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2022, 273).

Haastateltujen vähäisen määrän vuoksi opinnäytetyöaineistoa koitettiin kerätä vielä kirjallisella sähköpostihaastattelulla, jotta aineistosta tulisi laajempi, mutta vastauksia ei saatu. Kun laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrä oli pieni, on huomioitava, ettei tuloksista voi tehdä tilastollisia yleistyksiä eikä ryhmien välisiä eroja voi testata, toisaalta taas liian suuri määrä haastateltavia olisi vaikuttanut tuloksiin niin, ettei syvällisiä tulkintoja vastauksista voi tehdä (Hirsjärvi & Hurme 2022, 272).

Haastatteluihin osallistui asiantuntijoita eri koulutustaustoilla ja ammattinimikkeillä, jotta aineistosta saatiin mahdollisimman monialainen. Valmennustahojen jäseniä osallistui haastatteluun erilaisista yksilö- ja joukkuelajeista. Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan näin pyritään välttämään niin sanottu harhainen vaikutus harkinnanvaraisessa näytteenkeruussa. On myös huomioitava, ettei aineiston edustavuutta voi täysin todentaa, mutta tutkimuksen toteuttajien on hyvä pyrkiä osoittamaan, ettei systemaattista harhaa sisälly haastateltavien valintaan (Hirsjärvi & Hurme 2022, 281–282).

Haastatteluissa (Liite 3) käytiin läpi neljä pääteemaa lisäkysymyksineen. Haastattelukysymykset olivat kaikille samoja riippumatta ammattinimikkeestä tai siitä kuuluiko asiantuntijatahoihin vai valmennukseen. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina ja kuten Hirsjärvi ja Hurme (2022, 286) kirjassaan toteaa, ryhmähaastattelutilanne oli keskustelunomainen ja hyvinkin vapaamuotoinen. Haastateltavat saivat spontaanisti kommentoida ja tehdä huomioita tuoden tätä kautta tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2022, 286). Näin ollen teemahaastattelun yhdistäminen ryhmähaastatteluun tuntui luonnolliselta ja haastatteluja tehdessä sujuvalta ratkaisulta.

Ryhmähaastattelun avulla saatiin monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä, sillä haastateltavat kommentoivat asioita spontaanisti, sekä tekivät huomioita keskustelun edetessä. Ryhmähaastattelun suosio onkin lisääntynyt huomattavasti. Selvittäessä miten haastateltavat muodostavat yhteisen kannan aiheeseen on ryhmähaastattelulla erityinen merkitys. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 5.3). Opinnäytetyössämme haastatteluissa on selvitetty teemojen avulla kuntoutusprosessin ilmiötä, mihin ryhmämuotoinen haastattelu oli hyvä tapa kerätä aineistoa.

Haastatteluihin osallistuminen tapahtui monialaisissa ryhmissä niin, että mukana oli jokaisella kerralla sekä asiantuntijatahon edustaja (tai edustajia) että valmennustahon edustaja (tai edustajia). Haastattelut tehtiin Teams-etätyösovellusta käyttäen. Haastatteluissa oli mukana kaikki opinnäytetyön kolme tekijää, joista yksi toimi vuorollaan haastattelijana ja muut tarkkailijana. Haastattelutilanteessa haastattelijan oli huomioitava jokainen haastateltava ja haastatteliija puhui usealle haastateltavalle samanaikaisesti, mutta esitti myös tarpeen mukaan tarkentavia kysymyksiä yksittäisille henkilöille ryhmähaastattelun sisällä. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 286–287.) Toinen tarkkailijoista oli vuorollaan vastuussa haastattelun nauhoituksesta. Ennen varsinaisia haastatteluja toteutettiin harjoitushaastattelut (3 kappaletta eli kutakin opinnäytetyön tekijää kohden yksi testihaastattelu), jolloin pystyttiin testaamaan kysymysten selkeyttä, vastausaikaa ja haastatteluvälineistön toimivuutta. Testihaastattelujen avulla saatiin varmistus tallennuksen toimivuudesta. Testihaastattelujen perusteella ei tehty muutoksia teemahaastattelun runkoon.

5.4 Muu aineisto

Opinnäytetyön kolmatta tutkimustehtävää varten kerättiin myös erilaisista luonnollisen aineiston lähteistä teoreettisen viitekehyksen ulkopuolista aineistoa. Luonnolliset lähteet ovat luetteloituna opinnäytetyöraportin lopussa lähdeluettelon jälkeen. Luonnollisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joiden syntyyn tutkija ei ole vaikuttanut, tällaisia ovat esimerkiksi media-aineistot tai keskustelut (Juhila n.d.). Luonnollisiin aineistoihin voidaan luokitella myös muun muassa tilastokeskuksen tai Kansaneläkelaitoksen tilastot, tutkimuslaitosten ja yritysten tuottamat dokumentit (Kehittämiskeskus Opinkirjo n.d.).

Erilaisiin dokumentteihin ja ohjeistuksiin perustuvaa tietoa on tässä opinnäytetyössä käytetty tukemaan haastatteluista saatua aineistoa ja näitä eri tavoin hankittuja aineistoja on käytetty opinnäytetyössä rinnakkain. Muina lähteinä hyödynnettiin muun muassa erilaisia verkkolähteitä, artikkeleita, Suomen olympiakomitean ja Päijät-Hämeen urheiluakatemian verkkosivuja.

5.5 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston analyysin tekeminen aloitettiin muuttamalla haastatteluaineisto tekstiksi eli litteroimalla aineisto. Analyysitapa ja tutkimuskysymykset määrittivät sen, kuinka tarkkaan litterointi tehtiin. Litteroinnin tarkkuudessa eroavaisuuksia on esimerkiksi siinä, kuinka tarkasti puheen piirteet otetaan mukaan, esimerkiksi äänenpainotukset, tauot. Hyvärinen ym. nosti yhdeksi esimerkiksi tutkimuskysymyksen muotoilun. Analyysissa käytettävä tarkkuus kannattaa määrittää jo ajoissa. Päätöstä määrittää omien tutkimuskysymysten lisäksi myös kiinnostuksenkohteet sekä oman tieteenalan käytännöt. (Hyvärinen ym. 2017a, 427–428.)

Tässä opinnäytetyössä litteroinnin apuna käytettiin Teams-etätyösovelluksen litterointityökalua. Litteroinnit siirrettiin haastattelukohtaisiin word-tiedostoihin ja sen jälkeen jokainen litterointi tarkistettiin kuuntelemalla haastattelut läpi ja tarpeen mukaan korjaamalla litterointityökalun tekemää litterointia. Litteroinnin jälkeen kaikki tekstinä oleva haastatteluaineisto yhdistettiin. Tämän jälkeen aineisto teemoiteltiin tutkimustehtävä kerrallaan, tästä esimerkki alla taulukoituna (taulukko 1). Jokaiselle tutkimustehtävälle tehtiin oma teemoittelutaulukko. Taulukossa käytettiin luokkia alkuperäinen ilmaus, koodilause, alateema ja yläteema.

TAULUKKO 1. Esimerkki litteroinnin teemoittelutaulukosta.

1. Tutkimustehtävä Kuvata valmentajien ja hoitotahojen kokemuksia urheiluakatemiaan tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista.			
Alkuperäinen ilmaus	Koodilause	Alateema	Yläteema
suoraa ketjuahan siinä ei niinku sillain ole olemassa, että tavallaan Urheilu akatemialla on niitä asiantuntijoita ja on kerätty niinku semmoinen verkosto (s.2)	Asiantuntijaverkosto on olemassa, mutta varsinaista prosesseista muodostettua ketjua ei ole.	-Asiantuntijaverkosto löytyy -Prosessit puuttuvat	Asiantuntijaverkoston ja valmennuksen välistä toimintaa helpottaa pitkät yhteistyösuhteet ja se, että asiantuntija tuntee urheilulajin ja seuran, mutta verkosto voisi olla laajempi ja erityisesti urheilulääkäreiden palveluita toivotaan osaksi verkostoa.
todetaan joku vamma ja siitä lähtee se kuntoutus, niin tavallaan, että sitten se urheilija itse sitten tavallaan ottaa yhteyttä sitten fysioterapeuttiin (s.2)	Vamman toteamisen jälkeen urheilija ottaa yhteyttä fysioterapeuttiin kuntoutuksen aloittamiseksi.	-Ensikontaktina fysioterapeutti	Fysioterapeutin rooli urheiluakatemiaan asiantuntijaverkostossa ja loukkaantuneen urheilijan kuntoutuksessa on keskeinen ja fysioterapeutin monipuoliset palvelut keventävät taloudellisia eroavaisuuksia seurojen välillä.
saumattomuus, ehkä niinku siinä edelleen on mun mielestä niinku semmoinen yksi ongelma (s.2)	Kuntoutusprosessin saumattomuuden puute koetaan ongelmana.	-Kuntoutusprosessin saumattomuuden puute	Urheiluakatemiassa ei ole omaa kuntoutusprosessia, eikä organisoitua kuntoutuspolkua, joten riippuu urheiluseurasta ja -lajista, kuinka loukkaantuneen tai sairastuneen urheilijan kuntoutus käynnistyy ja etenee.

Teemoittelun tuloksena ensimmäiseen tutkimustehtävään saatiin vastaukseksi kuusi yläteemaa ja toiseen tutkimustehtävään yhdeksän yläteemaa. Kolmanteen tutkimustehtävään tulokset koottiin kahden ensimmäisen perusteella ja tulos on esitelty tuotoksen muodossa.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Valmentajien ja asiantuntijoiden kokemukset urheiluakatemia- tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista

Ensimmäisenä tutkimustehtävänä tässä opinnäytetyössä oli kuvata valmentajien ja asiantuntijatahojen kokemuksia urheiluakatemia tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista. Tulokset ovat esiteltyinä alla (kuvio 4).



KUVIO 4. Ensimmäisen tutkimustehtävän tulokset.

Haastatteluaineistosta nousi teemoittelun tuloksena kuusi yläteemaa, joista jokaiseen yläteemaan sisältyi useampia alateemoja. Tulokset ovat esiteltynä kuviossa niin, että vasemmalla puolella näkyy allekkain muodostuneet yläteemat ja oikealla puolella jokaiseen yläteemaan sisältyneet alateemat.

6.1.1 Selkeä kuntoutusprosessi puuttuu

Haastattelujen perusteella nousi esiin se, ettei urheiluakatemiassa ole omaa kuntoutusprosessia. Myöskään organisoitua kuntoutuspolkua ei ole, joten edellä mainitut ovat riippuvaisia urheiluseurasta ja –lajista, kuinka loukkaantuneen tai sairastuneen urheilijan kuntoutus käynnistyy ja etenee. Palveluiden koettiin olevan tällä hetkellä irrallisia ja yksittäisiä. Jos kuntoutusprosessia ei ole tai sen olemassaolosta ei tiedetä, jo pelkästään prosessin käynnistyminen on hidasta ja sattumanvaraista.

“On paljon hyviä palveluita, mutta se on tosiaan aika semmoista irrallista ja repeleistä, että ei varsinaista polkua ainakaan minun tiedossa ole.”

Painopistelajeilla (haastateltavat puhuvat päälajeista) koettiin olevan lähtökohtaisesti parempi asema. Lisäksi haastattelujen perusteella, jos jollain lajilla on käytössä kuntoutusprosessi, se ei kuitenkaan välttämättä ollut saumaton. Haastattelujen perusteella ammattilaiset olivat sitä mieltä, että yhtenäinen, vakioitu urheiluakatemiasta tuleva kuntoutusprosessi tukisi eri lajien kuntoutujia.

“Päälajeissa on niinku vähän etulyöntiasemaa kyllä.”

“Tietyissä lajeissa on niinku... varmaan niinku toisissa huonompia, toisissa parempia lähtökohtia siis.”

“En mä tiedä onko sitä auki kirjoitettu missään ikään kuin sitä polkua ja sitten että mikä olisi ikään kuin ihannepaikka ja sitten ikään kuin pyrittäisi kaikissa niinku lajeissa sitten siihen niin sanottuun ihannekulkuun jos se nyt vaikka on sitten tällainen koripallon tyyppinen tilanne... niin että tavallaan ehkä auttaisi sitten seuroja niinku pyrkimään tämmöiseen toimintaan, että hankkisi yhteistyöfysioterapeutin ja näin päin pois, että varmaan ehkä semmoinen niinku jonkunlainen prosessin auki kirjoittaminen.”

6.1.2 Informaatiota palveluista tarjolla

Toisena pääteemana esiin nousi se, että informaatio urheiluakatemia tarjoamista palveluista on löydettävissä eri reittejä ja urheiluakatemia henkilökunta on tavoitettavissa, mutta tiedon etsijältä vaadittiin myös oma-aloitteisuutta. Haastattelut osoittivat, että urheiluakatemia antaa palveluistaan tietoa internet-sivujen kautta, josta tieto oli kaikille tasavertaisesti saavutettavissa. Internet-sivujen koettiin olevan monipuoliset.

“Nettisivut mistä löytyy kaikki olennainen tieto urheilijalle.”

Haastattelujen perusteella urheiluakatemiaa pidettiin väylänä sopivien palveluiden löytämiseen. Haastateltavat myös kokivat, että urheiluakatemia viestintä on kehittynyt ja että se on selkeää. Haastateltavat korostivat kuitenkin myös urheilijoiden omaa aktiivisuutta tiedon haussa. Lisäksi koettiin, että tarjolla olisi tietoa, mutta sitä ei ole hyödynnetty esimerkiksi juuri kuntoutuspolun kehittämiseen.

“Mun mielestä akatemia on piristynyt siinä viimeisten niinku viiden vuoden aikana huomattavasti, että tavallaan se markkinointi ja viestintä on niinku parempaa.”

6.1.3 Asiantuntijaverkoston toivotaan laajenevan

Kolmantena yläteemana haastatteluista nousi se, että asiantuntijaverkoston ja valmennuksen välistä toimintaa helpottaa pitkät yhteistyösuhteet ja se, että asiantuntija tuntee urheilulajin ja -seuran. Asiantuntijatahon ja urheiluseuran yhteistyöllä nähtiin positiivisia vaikutuksia. Verkoston toivottaisiin kuitenkin olevan laajempi ja erityisesti urheilulääkäreiden palveluita toivottiin osaksi verkostoa.

“Just se että tavallaan (asiantuntijalla) on myös se seurayhteistyö siinä. Niin tavallaan kyllä edistää sitä asiaa ihan huomattavasti, että sitten mun on ollut helppo taas (tiettyssä lajissa) niin kun toimia, kun mä tunnen sitten niinku seurojen valmentajia ja tota niinku silleen on tuttu toimintakenttä niin sanotusti, siitä on valtavasti etua sellaisesta asetelmasta.”

Haastattelujen perusteella urheiluakatemia kautta oli löydettävissä asiantuntijaverkostoa ja valmennustahot ja asiantuntijat tunsivat joiltain osin toisiaan. Se, että

asiantuntija ja valmennus tunsivat toisensa, nähtiin hyödyllisenä. Asiantuntijaverkoston koettiin olevan tasapuolinen urheilijoiden tason mukaisesti. Haastatteluiden perusteella koettiin, että laajempi asiantuntijaverkosto tukisi monipuolisemmin eri lajien tarpeita. Haasteena nähtiin varsinkin se, että urheiluakatemia kautta ei ole yhteistyölääkäreitä.

“Se on hyvä että tavallaan sama asiantuntijaverkosto on niitten kaikkien käytössä ketkä on sillä samalla tietyllä tasolla”

“Tähänhän se urheiluakatemia ikään kuin olisi niinku vastaus, mutta varmaan pitäisi olla sillain jotenkin, että se olisi vielä ehkä laajempi se verkosto, silleen ikään kuin että joka lajiin.”

Lisäksi koettiin, että joidenkin urheiluseurojen resurssipulaa helpottavat nimetyt tiedossa olevat asiantuntijatahot ja heidän kanssaan toimiva yhteistyö. Pitkät yhteistyösuhteet ja sujuva, helppo yhteistyö nähtiin myös etuna valmennustahojen ja asiantuntijoiden välillä.

“Pienillä resursseilla mennään, että niinku on tietyllä tapaa oikein hyvä, että on tommoinen niinkun tarkka kontakti tai tietty tyyppi (kontaktin nimi) tässä keneltä voi sit niinku... tai kenelle voi ohjata aina kun se on mahdollista ja sitten aika paljon meidän pelaajat sitten hakeutuukin sinne.”

6.1.4 Fysioterapeutin rooli keskiössä

Neljäntenä ja myös hyvin keskeisenä pääteemana nousi fysioterapeutin rooli urheiluakatemia asiantuntijaverkostossa ja loukkaantuneen urheilijan kuntoutuksessa. Fysioterapeutti oli kuntouksessa keskeinen ammattilainen ja lisäksi fysioterapeutin monipuoliset palvelut kevensivät taloudellisia eroavaisuuksia seurojen välillä. Joissain haastatteluvastauksissa kävi ilmi, että fysioterapeutti oli käytännössä jonkun seuran koko urheiluprosessi.

“(Fysioterapeutin nimi) on oikeastaan se meidän tota kuntoutusprosessi.”

Haastattelujen perusteella usein loukkaantumisen jälkeen ensikontaktina oli juuri fysioterapeutti, joka arvioi vamman laadun ja jatkotoimenpiteet.

Fysioterapeutin nähtiin olevan oikea ammattilainen tarpeen mukaan ohjaamaan myös eteenpäin muiden asiantuntijoiden vastaanotoille. Fysioterapiapalveluiden

käyttö koettiin muutenkin ylipäätään runsaana. Urheiluakatemian painopistela-jeissa fysioterapeutti saattoi olla mukana urheilijoiden harjoittelussa, jolloin asi-antuntijakontakti oli automaattisesti lähempänä.

“Todetaan joku vamma ja siitä lähtee se kuntoutus, niin tavallaan, että sitten se urheilija itse sitten tavallaan ottaa yhteyttä sitten fysioterapeuttiin”

“Nää päälajit ketkä saa sitten myös sillä tavalla, että se fysioterapeutti on siellä ehkä jopa harjoituksissa mukana tai tai vetää ainakin jotain treenejä, jolloin se kontakti on tietysti paljon läheisempi ja siinäkin voidaan jo toteuttaa sitten taval- laan sitä kuntoutuspolkua”

Haastattelujen vastauksissa jalkautuvan fysioterapeutin palvelut nähtiin selkeänä tarjolla olevana palveluna ja hyvin hyödynnettynä mahdollisuutena. Jalkautuvan fysioterapeutin palveluiden koettiin kaventavan eri lajien ja seurojen välistä eroa asiantuntijoiden saatavuudessa. Jalkautuva fysioterapeutti osallistui urheilijoiden oheisharjoitteluun, joka on osa urheilijoiden toisen asteen lukujärjestystä. Lisäksi fysioterapeutilla oli ilman ajanvarausta vastaanottoaika urheiluakatemian urhei- lijoille.

“Mun mielestä toi jalkautuvan fysioterapian malli on ollut loistava meille pienem- mille millä resursseja ei ole niin paljon. Se on mahdollistanut ainakin merkittävästi paljon enemmän läsnäoloa harjoituksissa.”

6.1.5 Urheilijan psyykkisessä tukemisessa kehitettävää

Viidentenä pääteemana nousi esille urheilijoiden psyykkinen tukeminen. Urheili- jan psyykkisen tukemisen koettiin olevan urheiluakatemian puolelta palveluna ir- rallinen ja tähtäävän lähinnä urheilu-uran tukemiseen. Haastatteluiden perus- teella kuntoutuksen osana psyykkisen puolen huomiointia ei koettu olevan juuri lainkaan.

“Mä luulen, että siitä (psyykkisestä valmennuksesta osana kuntoutusta) ei ole in- formoitu käytännössä lainkaan tästä psyykkisellä puolella, että se fokus on niinku siinä informaatioissa ollut tässä psyykkisen valmennuksen prosesseissa ei niin- kään kuntouttavassa toiminnassa.”

“...Akademiaahan ohjataan tietysti tuolta niinku tuolta huippu-urheiluyksikön suun- nasta ja olympiakomitean rahoittajien suunnasta. Mä en tiedä kuinka paljon se kuntouttaminen siellä niinku sen perustehtävän äärellä, niinku ylipäätensä on,

että tota mä luulen, että akatemiaa ainakaan niinku tässä psyykkisellä puolella ei todellakaan ole hahmotettu minään kuntoutusta ohjaavina yksikköinä.”

Haastateltavat ottivat esiin myös sen, että fyysisen loukkaantumisen lisäksi urheilijan sairastuminen voi olla nimenomaan psyykkistä. Esiin nousi kuitenkin työkalujen puute psyykkisten haasteiden käsittelyssä. Asiantuntijat kokivat, ettei heillä välttämää ole osaamista psyykkisten haasteiden puheeksi ottoon esimerkiksi tilanteessa, jossa epäilevät urheilijan sairastuneen syömishäiriöön. Tähän asiantuntijat toivoivat saavansa koulutusta. Myös psyykkisen valmennuksen laajempaa hyödyntämistä osana pitkäaikaista loukkaantumista tai sairastumista nostettiin haastateltavien toimesta esille.

“Ehkä semmoinen hyvä keskustelunaihe niinku vaikka (asiantuntijan ja) psykologin kanssa, että miten... Miten mä niinku tässä... Mitä mä voisin tehdä tämmöisessä tilanteessa, että mitä mä voin sanoa urheilijalle? Miten mä voisin aloittaa niinku sen keskustelun siitä ja niinku tota koska mä tiedän, että apua on saatavilla, mutta että jos mä en tunne hyvin urheilijaa niin en mä välttämättä uskalla ottaa edes puheeksi asiaa.

“Niin se hyöty mikä tavallaan siinä niinku akatemian tämmöisessä portaikossa tai palveluissa on ollut, että kyllä se niinku monesti jos akatemiaurheilijalle tulee vaikka loukkaantuminen niin sitä lähdetään, tai niin kun itse ainakin on lähtenyt urheilijan kanssa monesti ensin etsimään sitä fysioterapiaa tai sitä lääkäripalveluja niinku akatemian kautta ja sitten tavallaan jos on pidempiaikainen loukkaantuminen, niin sitten on ollut vielä se psyykkisen valmennuksen niinku mahdollisuudet olemassa”

6.1.6 Urheiluakatemiaa palveluita ei aina koeta tarpeelliseksi

Viimeisenä pääteemana ensimmäisen tutkimustehtävän vastauksissa nousi esiin se, että on urheilija-, urheiluseura- ja urheilulajikohtaista mitä palveluita ja tukea urheiluakatemiaalta odotettiin ja haettiin, ja vaikka palvelutarjontaa kehitettäisiin, kaikki urheiluseurat eivät ottaisi niitä käyttöön. Tähän vaikutti haastatteluvastauksien perusteella urheilijan omat valmiudet hakeutua eri palveluiden pariin, ottaa vastaan tarjottuja palveluita tai ohjausta niiden käyttöön. Haastatteluissa nostettiin myös esiin se, että urheiluakatemia ei ole lopulta vastuussa siitä, jos hoitopolku tai kuntoutusprosessi jonkun urheilijan kohdalla katkeaa.

Haastatteluiden perusteella todettiin, että joissain urheiluseuroissa on tehty myös tietoinen valinta sen suhteen, ettei akatemian kautta tarjottuja asiantuntijaverkostoja tai -palveluita, kuten jalkautuvaa fysioterapeuttia hyödynnetä, vaan käytössä on seuran itse luomat prosessit vamman kuntoutukseen. Päätös oli tehty esimerkiksi sen vuoksi, että urheiluakatemian kautta ei joka tapauksessa ollut tarjolla selkeää kaikkia kuntoutusprosessin vaiheita sisältävää mallia. Joissain tapauksissa tämä oli myös taloudellinen valinta, liittyen sponsorisopimuksiin. Joillain urheiluseuroilla olikin itsellään hyvin pitkälle strukturoidut kuntoutusprosessit. Nämä eivät ole kuitenkaan poissulkeneet mahdollisuutta käyttää yksittäisiä urheiluakatemian asiantuntijaverkoston palveluita, kun urheilupsykologia.

“Mä en edes tiedä minkälainen on urheiluakatemian hoitopolku, että ne on rakennettu seuran kautta. Se oma hoitopolku eli tehty sopimus lääkärikeskuksen kanssa yhteistyösopimus ja sitten sitä kautta vastuulääkäri.”

“Me ei esimerkiksi käytetä jalkautuvaa fysioterapeuttia ollenkaan ja se on ollut siis tietoinen valinta. Se valinta on johtunut siitä syystä, että urheiluakatemian kautta ei tällaista selkeätä kaikkia vaiheita omaavaa hoitopolkua olisi.”

“Sitten on ollut yksittäistapauksia liittyen urheilupsykologin palveluihin, jota on hyödynnetty urheiluakatemian kautta ja se yhteistyö on ollut loistava.”

6.2 Urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmentajien ja asiantuntijatahojen näkökulmasta

Toisena tutkimustehtävänä opinnäytetyössä oli kuvata, minkälainen on urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmennus- ja asiantuntijatahojen näkökulmasta. Tulokset ovat esiteltynä alla (kuvio 5). Yläteemoja muodostui teemoittelussa yhdeksän ja ne esitellään kuvion vasemmassa reunassa. Yläteemoihin sisältyneet alateemat ovat kuvion oikeassa reunassa.



KUVIO 5. Toisen tutkimustehtävän tulokset.

6.2.1 Toiminta keskitettyihin tiloihin

Ensimmäisenä yläteemana nousi esille se, että kuntoutusprosessin toimivuutta tukisi keskitetyt tilat tai urheilukeskus, joissa kohtaavat valmennus, asiantuntijat, eri lajit sekä seurat. Paikka mahdollistaisi urheilijoiden lajiharjoittelun, kuntoutuksen ja vammojen ennaltaehkäisyyn samoissa tiloissa. Sekä valmennus- että asiantuntijatahojen mukaan keskitetyt tilat mahdollistaisivat keskitetyt palvelut lajiharjoitteluun ja kuntoutukseen. Haastattelujen perusteella oleellista oli optimaaliset olosuhteet, jotka ennaltaehkäisisivät myös loukkaantumisia.

“Jos tässä nyt jotain tämmöisiä niin kun ihannetilanteita haetaan niin siis olosuhteet. Että olisi niinku tota mahtava, kun olisi semmoinen joku urheilu-, että valmennuskeskus missä olisi sitten mahis tehdä tämmöistä kuntouttavaa toimintaa. Ehkä myös jotakin lajitreenejä mahdollisimman monella lajilla ja sitten tietysti siellä lääkärin ja fysioterapeutin vastaanottotilat, että käsittääkseni Jyväskylässä on tämmöinen.”

“Kuinka hyvin voidaan niinku välttää edes tämmöiseen hoitoketjuun joutumista, että olosuhteet olisi niin hyvät kuin ne voi olla.”

6.2.2 Moniammatillinen verkosto urheilijan ympärille

Toisena pääteemana esiin nousi se, että asiantuntijoiden mukaan moniammatillinen verkosto kuntoutusprosessissa olisi oleellista vammautuneen tai sairastuneen urheilijan optimaalisessa, kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa. Näkemys siitä, ketä prosessiin kuuluisi, oli jonkin verran erilaisia, mutta monialaisuus ja moniammatillisuus nousivat kaikissa vastauksissa esiin. Toivetta urheilulääkärin vastaanotosta omalla alueella alleviivattiin jopa niin, että käytössä olisi eri vammoihin erikoistuneita urheilulääkäreitä.

“Ehkä mä enemmän sen tonne lääkäripalveluiden puoleen kääntäisin, että mä haluaisin että se olisi meillä paremmin ohjattu ja että meillä olisi enemmän tekijöitä.”

“Ihanne olisi se, että meillä olisi vaikka eri vammoihin niin pikkaisen eri erikoistumisella olevia urheilulääkäreitä, että olisi heti se väylä, että OK alaraajavamma, toi kaveri tietää tietää niistä kaiken, sille saisi ajan aika nopeasti ja sitten sillä olisi käytössä ne tietty määrä niinku ammattilaisia fysioterapian saralla ja tavallaan se lääkäri, että se on urheilulääkäri, ymmärtää myös sen vammautuneen harjoittelun, niin se pystyy ohjaamaan sen fyssarin työtä jo enakkoon vähän niin sitten fyssari taas pystyy viemään sen kuntoutuksen valmentajan kanssa yhdessä läpi.”

Vähimmillään prosessin osapuoliksi moniammatilliseen tiimiin ajateltiin vammautuneen tai sairastuneen urheilijan ympärille valmentajaa, fysioterapeuttia ja lääkäriä. Toisissa vastauksissa oli huomioituna lisäksi psyykkinen valmennus tai psykologi, sekä esimerkiksi tarpeen mukaan ravitsemusterapeutti. Lisäksi painotettiin sitä, että valmennustiimin ollessa laaja, kaikkien valmennukseen osallistuvien henkilöiden olisi hyvä olla jollain tavalla tiimissä mukana. Lisäksi esiin nousi se, että alaikäisen urheilijan ollessa kyseessä, huoltajat on huomioitava.

“Jos nyt lähden tästä nopeasti heittämään niin tietysti vastaava lääkäri. Useissa tilanteissa ravitsemusterapeutti, urheilupsykologi, fysioterapeutti sekä fysiikka-valmentaja, lajivalmentaja ja mikäli urheilijalla on aamuharjoituksissa eri aamu-valmentaja kuin seuravalmentaja tai oman joukkueen valmentaja, niin totta kai luonnollisesti molemmat valmentajat... Ja jos on eri valmentaja esimerkiksi juniorijoukkueessa ja miesten joukkueessa niin myös silleen, että täällä kaikki ovat tietoisia. Oikeastaan tuossa varmaan ne ihmiset. Vanhemmat tietysti noteerattava alaikäisten ollessa kyseessä.”

“Varmaan nyt minimi olisi, että siinä olisi se fysioterapeutti, valmentaja ja lääkäri mutta kyllähän kaikki palvelut tietysti otetaan mukaan.”

“Ihanteellista olisi tietysti, että tehtäisiin yhteistyössä fyssari ja lääkäri ja psykologi tai psyykkisen valmennuksen asiantuntija niinku sitä kuntouttavaa prosessia.”

6.2.3 Mallinnettu ja aukikirjoitettu kuntoutusprosessi

Kuntoutusprosessin selkeyttäminen ja auki kirjoittaminen näkyi seuraavana isona teemana haastateltavien vastauksissa. Selkeästi toivottiin, että prosessi olisi auki kirjoitettu, jolloin se voisi olla kaikilla lajeilla ja halukkailla seuroilla käytössä ja kuntoutukseen ohjaamisen pohjana. Haastatteluvastauksissa kävi ilmi, että mallina tai vertailuna voisi käyttää esimerkiksi työterveydessä käytössä olevaa moniammatillisen tiimin mallia.

“En mä tiedä onko sitä auki kirjoitettu missään ikään kuin sitä polkua ja sitten että mikä olisi ikään kuin ihannepaikka ja sitten ikään kuin pyrittäisiin kaikissa niinku lajeissa sitten siihen niin sanottuun ihannekulkuun... että varmaan ehkä semmoinen niinku jonkunlainen prosessin auki kirjoittaminen.”

“sellainen ammatillinen tiimi mikä nyt työterveyshuollossa jo esimerkiksi toimii kohtuullisen hyvin, niin olisi arkipäivää urheilijoiden valmennuksessa”

Haastattelujen perusteella kuntoutusprosessissa tulisi huomioida jokaisen prosessissa olevan asiantuntijan sekä valmennustahoon kuuluvan ammattilaisen ydinosaaminen. Lääkäripalveluiden tärkeyttä painotettiin ja toivottiin, että lääkäreiden osaamisen painopisteitä hyödynnettäisiin. Haastattelujen perusteella myös siirtymävaiheiden ja kuntoutusprosessin nivelkohtien huomiointi lisäisi kuntoutusprosessin tai hoitopolun toimivuutta.

Haastateltavat pohtivat vastauksissaan, että urheiluakatemia roolina prosessissa olisi selkeiden puitteiden luominen ja asiantuntijaverkostojen tarjoaminen, mihin sisältyy vähintään fysioterapeutin ja lääkärin palvelut. Lisäksi urheiluakatemia toivottiin mahdollistavan riittävät taloudelliset resurssit kuntoutukseen. Urheiluakatemialta toivottiin selkeiden kumppanuussuhteiden luomista, sekä asiantuntijayhteistyön mahdollistamista.

“Mä itse koen, että sen tehtävä on luoda ne puitteet ja että ihmiset tuntisivat toisensa asiantuntijat ja että ne olisi markkinoitu urheilijoille, että täällä on nämä. Käyttäkää näitä.”

“Ensinnäkin lähdetään nyt siitä liikkeelle eli niin kun kumppanuus jonkun lääkärikeskuksen kanssa, selkeä vastuulääkäri ja sitten esimerkiksi fysioterapeutti-pankki”

Haastatteluissa nousi keskiöön myös kuntoutuksen saumattomuus. Haastateltavien mukaan mallinnettu prosessi auttaisi näkemään riskitekijät juuri prosessin katkeamiseen liittyen ja toisaalta tukisi kohti saumattomuutta. Lisäksi huomiota toivottiin kiinnitettävän urheilijan ja asiantuntijatahon kontaktin säilymiseen vielä kuntoutusprosessin päätyttyä, se olisi haastateltavien mielestä arvokas tuki urheilijalle.

“Selkeä hoitopolku että mistä siirrytään, minne siirrytään. Mitä vähemmän siinä jää urheilijan omalle kontolle niin kuin päättää asioita, niin sitä katkeamattomampi se tulee olemaan.”

“Haluaisin et on semmoinen tota jotenkin niinku jatkuvuus siinä... Että tavallaan se, että me ei kuntouteta urheilijaa, vaan silloin kun sillä on vamma, vaan että ihanteellista olisi se kontakti säilyisi tavallaan niin pitkään, kun on urheilua.”

6.2.4 Selkeä vastuunjako

Neljäntenä pääteemana nousi esiin se, että kuntoutusprosessissa tulisi olla selkeä vastuunjako ja prosessin kulun, tiedonjaon ja urheilijan prosessissa pysymisen tukena tulisi olla nimetty henkilö. Haastattelujen perusteella koettiin, että selkeä vastuunjako puuttuu, eikä aina ole varmuutta siitä kuka ohjaa urheilijan lääkärille. Näitä tilanteita koettiin olevan erityisesti silloin, kun sairaus tai vamma pahenee hiljalleen.

“Kuka sen niinku sanoo silleen, että hei nyt sun pitäisi mennä varmaan lääkärin seurantaan tuosta sun jutustasi.”

Kuntoutuksesta vastaavan koordinaattorin tarve nousi esiin, kun haastateltavien kanssa käytiin läpi kuntoutusprosessia. Tarvetta koettiin olevan nimetyille henkilöille esimerkiksi niin sanottuun neuvontarooliin tai urheilukoordinaattorin tehtävään. Tällaisen työn kuvaan kuuluisi urheilijan opastaminen ja ohjaaminen palveluiden pariin, sekä huolehtiminen siitä, että urheilija pysyy kuntoutusprosessissa. Lisäksi tällaista työtä tekevä voisi varmistaa ja edesauttaa ammattilaisten välistä saumatonta yhteistyötä. Tällä hetkellä olemassa on jo urheilulukiokoordinaattori, jonka koettiin toimivan tarvittaessa hyvänä puskipana takaisin harjoittelun ja kuntoutuksen pariin.

“Olisi vähän tämmöinen neuvontapiste tai neuvontarooli jollain henkilöllä.”

“Urheilulukiokoordinaattori on tietyiltä osin niinku osa akatemiaa kyllä ja täytyy kyllä sanoa, että hän kyllä saattaa potkaista sieltä semmoisia pelaajia taas liikkeelle, ketkä esim. jää vähän semmoiseen oravanpyörään, että ne ei oikein pysty treenaamaan.”

Haastattelujen perusteella kuntoutusprosessin alkaessa vastuu olisi lääkärillä tai fysioterapeutilla. Kun prosessi on käynnissä ja kuntoutuminen alkanut, vastuu siirtyisi ainakin osittain valmennustaholle. Lisäksi haastattelujen perusteella koettiin, että valmennuksen sisällä tapahtuvasta selkeästä työnjaosta oli urheilijoiden kanssa toimiessa hyötyä. Esimerkiksi mentaalisissa haasteissa ja tukemisessa päärooli saattoi olla tietyllä valmennustiimin jäsenellä, jolloin hän pystyi paneutumaan tarkemmin urheilijoiden henkiseen vointiin.

“Vetovastuussa totta kai alan ammattilaiset fyssari ja lääkärit on ensin niinku tehnyt oman osuutensa siinä, että ollaan päästy vammaan kiinni, niin sitten kun puhutaan kuntoutusprosessista niin se valmentaja sitä sitten niinku johtaisi.

“Meillä esimerkiksi (valmentajan nimi) on semmoinen, että se aika paljon pelaajien kanssa keskustelee ja juttelee ja käyttää siihen aikaa siis sillain, että niinku koettaa päästä sitten vähän syvemmälle siinä, että miten menee ja niinku että ne ei ole vaan semmoiset nopeat heipat ja kaikki hyvin, vaan että sitten niinku voi olla, että se koko harjoitus vietetään keskustellen.”

6.2.5 Toimiva ja luotettava kommunikaatio

Seuraavana pääteemana esiin haastattelujen perusteella nousi se, että kuntoutusprosessissa tärkeää on toimiva ja luotettava kommunikaatio sekä selkeä viestintä, joka tapahtuisi varsinkin haasteellisimmissa vammoissa ja kuntoutustilanteissa kasvotusten. Haastattelujen perusteella laadukkaan kuntoutusprosessin keskiöön nousi katkeamaton ja selkeä kommunikointi kuntoutuvan urheilijan, hänen valmennuksensa sekä eri asiantuntijatahojen välillä. Onnistunut viestintä ja kommunikointi eri ammattilaisten välillä turvaisi urheilijan turvallisen ja oikea-aikaisen paluun kovatehoiseen harjoitteluun ja näin ennaltaehkäisisi urheilijaa uudelta loukkaantumiselta.

“Kun pelaaja on kuntoutuksessa vamman tai muun takia, niin sitten se kommunikaatio kuntouttajan jos se on eri taho ja sitten sen lajivalmentajan kanssa, -- kommunikaatiokatkoksen tai muun puolesta sitten se että palataan liian aikaisin liian kovatehoiseen harjoitteluun tai toimintaan tai muuta, että se siinä on varmaan niin kun oleellisin, että oltaisiin samalla sivulla sen kanssa, että millä aikataululla ja millä määrillä ja kuinka nopeasti voidaan olettaa, että pelaaja, urheilija voi palata lajiharjoittelun tai kilpailutoimintaan niin, ettei ainakaan lisätä sen loukkaantumisen niinku uusiutumISRISKIÄ”

“pitää olla jatkuvasti kartalla, että on se sitten lääkäri, valmentaja, fysioterapeutti ja mitä siihen kuuluukaan niin tavallaan, että missä mennään urheilijan kohdalla”

Haastateltavat painottivat selkeää viestintää, riippumatta siitä, onko kyseessä eri ammattilaisten keskinäinen tai ammattilaisen ja urheilijan välinen viestintä. Lisäksi toivottiin, että keskustelulle annettaisiin sen vaatima aika ja tarvittaessa asiat hoidettaisiin kasvotusten puhumalla. Haasteena avoimen ja katkeamattoman kommunikaation osalta huomioitiin haastateltavien toimesta vaitiolovelvollisuuden lainmukainen noudattaminen.

“Aika kohdata ja valmentajan ja sitten niin kun kuntoutushenkilön puhua siitä, että niinku missä nyt mennään pelaajan kanssa -- se pelaaja, iltavalmentaja tai laji-valmentaja, joukkueen valmentaja ja sitten se kuntouttaja istuisi alas yhdessä.”

“Etenkin jos tulee joku semmoinen huomattava loukkaantuminen, niin sitten se että siinä olisi niinku selvät viestit ja mahdollisuus niinku ehkä naamatusten se käydä läpi, niin olisi kyllä tärkeitä.”

“...Sitten mähän en saa siitä muille kertoa, että (kun) mulla on vaitiolovelvollisuus, että ilman urheilijan lupaa niinku mä en saisi mennä kenellekään siitä (vammasta tai sairaudesta) puhumaan.”

6.2.6 Kuntoutusprosessin nopea käynnistäminen ja oikea-aikaisuus

Kuudenneksi yläteemaksi nousi se, että trauman sattuessa nopea hoitokontakti ja kuntoutuksen aloittaminen tukee kuntoutusprosessin onnistumista. Prosessin oikea-aikaisuus ja kuntoutuksen yksilöllinen pituus varmistaa, ettei urheilija palaa liian aikaisin lajiharjoittelun pariin. Asiantuntijatahot nostivat haastatteluissa esiin sen, että kuntoutusprosessille on ennalta mahdoton määritellä tiettyä pituutta tai keston ihannetta, koska vammat ja sairaudet eroavat toisistaan niin paljon. Haastattelujen perusteella asiantuntijatahot ja valmennus olivatkin sitä mieltä, että oleellisinta on prosessin nopea käynnistäminen urheilijan loukkaantuessa. Lisäksi pidettiin tärkeänä, että tietyn ajan sisällä saisi kontaktin määrättyyn urheilulääkäriin.

“Se nopeus ja semmoinen välitön toiminta tavallaan ja ohjaaminen oikeille ammattilaisille.”

“Olisihan se hyvä, jos siinä olisi jonkun näköinen esimerkiksi aikaikkuna olla yhteydessä vastaavaan lääkäriin.”

Lisäksi oleellisena pidettiin sitä, että loukkaantumisen tapahtuessa myös psyykinen puoli huomioitaisiin heti ja niin sanottu trauman työstäminen aloitettaisiin varhaisessa vaiheessa. Haastattelujen perusteella loukkaantumisen aiheuttama psyykinen kuorma saattoi hidastaa myös fyysistä kuntoutumista.

“varmaan se, että urheilija saa nopeasti apua mutta myös sama siinä psyykkisellä puolella -- olisi hirveän hyvä päästä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tota niinku työstämään sitä kokemusta, jotta se psyykinen trauma ei hidastaisi sitä toipumista.”

6.2.7 Urheilijan psyykkisen voinnin tukeminen

Seuraavana yläteemana esille nousi urheilijan psyykkisen voinnin tukeminen, puheeksi ottaminen ja ohjaus vertaistukiryhmän kautta yksilöllisen psyykkisen kuntoutuksen pariin. Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että urheilijan henkistä voimaa osataan lukea. Toiveena oli, että urheiluakatemia voisi tarjota moniammatillista tukea myös mielenterveyden haasteisiin ja kuntoutusprosessi olisi tarvittaessa muokattavissa myös tällaisiin tilanteisiin.

“Voi olla joku sellainen sellainen hetki henkisesti, että ei halua olla vaikka ryhmässä tai joku muu, niin sitten se pitää aina niinku tilanteen mukaan katsoa.”

“Jos me ajatellaan esim. tätä syömishäiriötilannetta niin siellähän (urheiluakatemia verkostossa) on... Siellä on psykologi tavattavissa, siellä on ravitsemusasiantuntija ja siellä on lääkäri, -- silloin kun on vakava tilanne niin tavallaan niinku pitäisi sitten heittää, että lääkäriin seuranta ja tietyt verikokeet varmasti ja sitten tavallaan sitä kautta sitten se psyykinen valmennus ja sitten se ravitsemusterapeutti siihen.”

Haastatteluissa nousi myös esiin se, että tarvittaessa urheilija pitäisi nopeastikin ohjata yksilöllisen psyykkisen valmennuksen pariin. Lisäksi vastauksissa pohdittiin mahdollisuutta urheiluakatemia toimesta järjestettävää ohjattua vertaistukiryhmää esimerkiksi loukkaantuneille urheilijoille. Haastateltavat nostivat myös esiin huolen siitä, että urheilijat ovat yksi ryhmä, jossa mielenterveysongelmia esiintyy keskimääräistä enemmän ja erilaiset ahdistusoireet ovat urheilijoiden keskuudessa yleisiä. Haastateltavat olivatkin sitä mieltä, että tähän liittyen tarvittaisiin ennakointia ja mielenterveyden haasteiden hoitoon tarvittaisiin riittävästi resursseja jo aikaisessa vaiheessa.

“...Sinne tavallaan niinku ohjattaisiin saman tien keskustelemaan ja jotkut jatkaisi siitä sitten niinku yksilöohjaukseen. Mutta tavallaan että meillä olisi semmoinen liukuhihnasysteemi myös tuohon niinku psyykkiseen valmennukseen.”

“Jos puhutaan akatemian kaikista lajeista, meillä on ihan varmasti koko ajan vaikka 5-15 henkilöä, jotka jollain tavalla on loukkaantunut niin miksei meillä voisi toimia jonkunlainen vertaistukiryhmä sitten niinku ammattilaisen johdolla, vaikka jossain aamutreenin tilalla”

“Tutkimukset on osoittanut viime vuosilta -- mielen pahoinvointi on tosi tosi tosi yleistä, erilaisia ahdistusoireita ja niin pois päin on urheilijoilla, että sitä apua tarvitaan kyllä paljon sillä puolella.”

6.2.8 Urheilijan pitämien osana urheilujoukkuetta kuntoutuksen aikana

Seuraavaksi yläteemaksi nousi joukkuelajeissa kuntoutuvan urheilijan pitäminen osana urheilujoukkuetta kuntoutuksen aikana, jolloin joukkueen turvaverkkoa voidaan hyödyntää. Haastateltavien mukaan olisi tärkeää, että loukkaantunut urheilija pysyisi joukkueen tekemisissä mukana vammasta huolimatta, silloin kun kyseessä on joukkueurheilulajit.

“Ei ole sitten niin, että vamman aikana on pitkään pois ja sitten tulee takaisin vaan että pysyisi siinä niinku joukkue jutussa mukana mahdollisimman hyvin vammaista huolimatta.”

Haastateltavat kokivat, että joukkueen merkitys kasvaa kuntoutujan henkisen voinnin laskiessa, sillä loukkaantuessa luonnollisena osana voi tapahtua mielialan laskua, jolloin joukkueen arjessa mukana pysyminen on urheilijan mielialan kannalta entistä tärkeämpää. Vastauksissa nousi esiin myös joukkueen tukiverkon hyödyntäminen ja huolehtiminen siitä, ettei kuntoutuva urheilija jää yksin. Haastateltavien mukaan oli tärkeää pitää loukkaantunut urheilija mukana joukkueen harjoituksissa tekemässä omaa kuntoutustaan ja harjoituksiaan, jolloin joukkuelajien sosiaalinen puoli toteutuisi ainakin joltain osin kuntoutuksen aikana.

“Pitäisi siinä joukkueessa mukana, että tulee harjoituksiin ja sitten on se sitten joku omatoiminen kuntoutusohjelma, että tekee niitä siinä niin kun ryhmän tai joukkueen harjoituksen sisällä ja sitten pystyy niinku vaikka olla videonvalmentajana tietyissä treeneissä tai jotain, että pysyy siinä niinku mukana, että ei ole sitten niin, että vamman aikana on pitkään pois ja sitten tulee takaisin vaan että pysyisi siinä niinku joukkuejutussa mukana mahdollisimman hyvin vammaista huolimatta.”

“Fyysisesti vammautunut pelaaja ei jäisi sitten niinku yksin, vaan että se pidättäisi tuossa niinku joukkueen tukiverkossa kiinni mahdollisimman hyvin, ettei tule sitä fiilistä että mut on unohdettu.”

6.2.9 Ammattilaisten säännöllinen kouluttaminen

Viimeiseksi yläteemaksi nousi kuntoutuksessa mukana olevien ammattilaisten säännöllinen kouluttaminen esimerkiksi urheiluakatemiajärjestämien seminaarien ja koulutustilaisuuksien muodossa. Haastateltavat nostivat esiin toiveen säännöllisestä koulutuksesta esimerkiksi tiettyjen määrättyjen teemojen parissa.

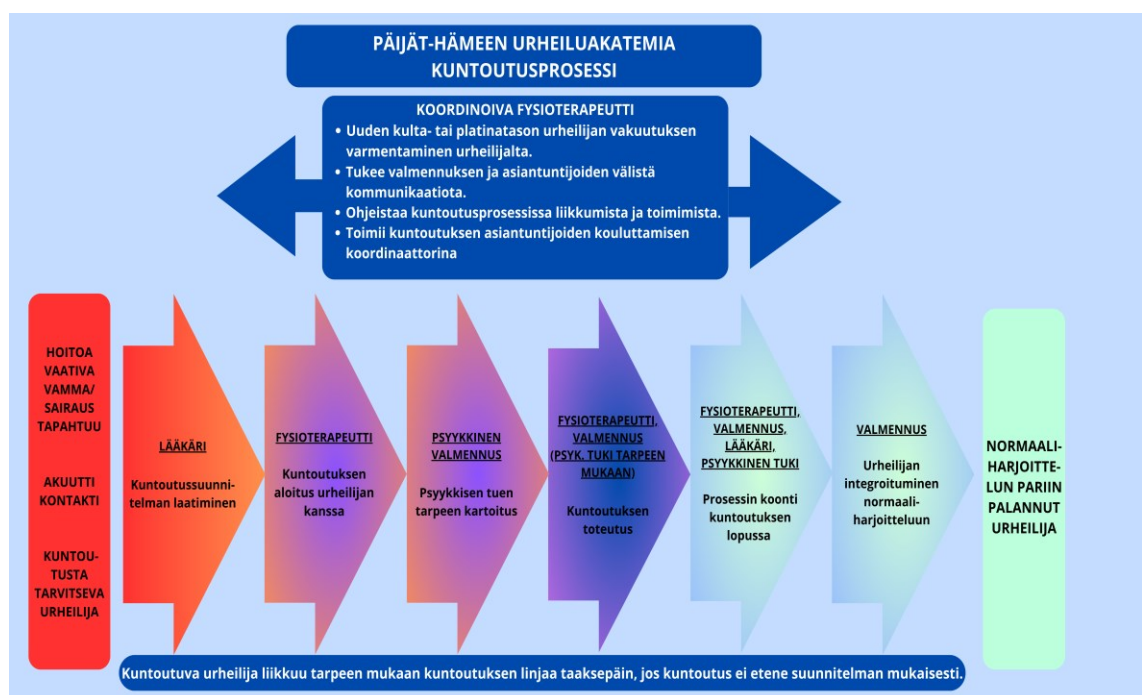
Näissä koulutustilaisuuksissa voisi asiantuntijatahot ja valmennustahot kohdata toisensa ja esimerkiksi tietyn alan asiantuntija tuoda osaamistaan kerralla isomman laji- ja seurarajat ylittävän valmentajamäärän tietoisuuteen. Lisäksi sekä valmennustahoilta, että asiantuntijatahoilta heräsi toive koulutuksen ja osaamisen saamisesta erilaisten haasteellisten tilanteiden kohtaamiseen.

“Meillä voisi olla vaikka kaikkien lajien kesken semmoisia vähän isompia niinku teemailtoja valmennukselle tai... Ehkä valmennukselle lähinnä, että ne voisi olla niinku semmoisia, että akatemia järjestäisi tavallaan vähän niinku semmoisia koulutustuokioita.”

“Isompia seminaareja vaikka pari kolme silloin tällöin jonkun teeman parissa, niin sitten kohtaisi niitä valmentajia, kohtaisi niitä ammattilaisia ja tavallaan se pitäisi vaan semmoista omaakin niinku aivotoimintaa koko ajan hereillä näistä jutuista.”

6.3 Urheiluakatemiaalle luotu kuntoutusprosessin malli

Opinnäytetyön kolmantena tutkimustehtävänä oli kehittää haastatteluista saadun aineiston ja kirjallisuuden perusteella toimiva kuntoutusprosessin malli urheiluakatemiaalle. Tutkimustehtävän ratkaisuksi rakentui tuotos eli Päijät-Hämeen urheiluakatemiaalle luotu kuntoutusprosessin malli, jota käytetään urheiluakatemian kulta- ja platinatason urheilijoiden kuntoutuksessa, joka on esitetty alla (kuvio 6).



KUVIO 6. Päijät-Hämeen urheiluakatemian kuntoutusprosessin malli.

Prosessissa on ajatus siitä, että on olemassa jotain pysyvää ja toistuvaa, jota voi kehittää ja mallintaa (MCS 2020). Tässä opinnäytetyössä kuntoutusprosessin mallintamisessa itse prosessi ja sen selkeyttäminen olivat tärkeässä roolissa. Prosessit tuovatkin järjestystä ja auttavat ymmärtämään kokonaisuutta (MCS 2020.). Toimintaprosessiin kuuluu toimintaketju sekä siihen tarvittavat resurssit. Kuntoutusprosessi rakennettiin kuntoutuksessa toimivien asiantuntijoiden sekä valmennuksen näkökulmasta. Kuntoutuksen aikatauluun ja keston kuntoutusprosessin malli ei ota kantaa, vaan prosessin alussa tapahtuva lääkärin kontaktin on tarkoitus selvittää kuntoutukseen vaadittava aika. Lääkäri myös luo urheilijan kuntoutuspolun, joka kuljettaa urheilijan kuntoutusprosessin läpi. Urheilijan tehtävänä on asettaa itselleen omat tavoitteet kuntoutukseen (Auvinen 2021).

Yllä olevassa kuntoutusprosessin mallissa (kuvio 6) kuntoutuja kulkee kuntoutusprosessia lineaarisesti eteenpäin. On tärkeää että, urheilijan kuntoutussuunnitelmaa luotaessa jokaisen ammattilaisen tulee olla saman tiedon tasalla mitä tulee urheilijan kuntoutukseen (IdealPerformance. n.d.). Koordinoiva fysioterapeutti varmistaa tiedon kulkemisen asiantuntijoiden, urheilijan sekä valmennuksen välillä. Esimerkiksi, jos urheilija ei ole varma, mitä hänen kuntoutusprosessissaan tapahtuu seuraavaksi, voi hän ottaa yhteyttä koordinoivaan fysioterapeuttiin ja hänen avullaan selvittää kuntoutuksen jatko. Tarpeen mukaan, esimerkiksi urheilijan ottaessa takapakkia kuntoutumisessa, hän palaa lineaarisessa linjassa kohtaan, jonka kuntoutuksen sen hetkinen tilanne vaatii. Kuntoutuksen aikatauluun ja keston kuntoutusprosessin malli ei ota kantaa, vaan prosessin alussa tapahtuva lääkärin kontaktin on tarkoitus selvittää kuntoutukseen vaadittava aika.

Lääkärin käyntiä varten tarvitaan urheilijan kattava vakuutusturva (Pajulahti. n.d.). Tämän varmistamiseksi kuntoutusprosessin mallin mukaisesti koordinoiva fysioterapeutti varmistaa urheilijalta vakuutuksen voimassaolon, kun hän saa kulta- tai platina tason jäsenyyden, jotta akuuttitilanteessa hoitoon pääsy ei viivästy. Lääkärin käynnin jälkeen fysioterapeutti aloittaa urheilijan kuntoutuksen. Limittäin tässä vaiheessa kuntoutuksen alkua, urheilija tapaa myös psyykkisen puolen ammattilaisen ja hän urheilijan kanssa katsoo, millainen psyykinen tuki

on tarpeen kuntoutuksen aikana. Kuntoutusvaiheen aikana urheilijan valmennuksen on oltava aktiivinen osa kuntoutuksessa esimerkiksi toimia tahona, joka pitää urheilijan osana oman urheilujoukkueensa tai –seuraansa.

Kuntoutuksen loppupuolella on kuntoutuksesta vastanneilla tahoilla loppukeskustelu, eli lääkäriä, fysioterapeutilla, psyykkisen puolen ammattilaisella, valmennuksella ja urheilijalla, jossa varmistetaan urheilijan olevan valmis normaali-harjoitteluun. Tämän jälkeen urheilijan paluusta oman harjoittelun arkeen vastaa valmennus.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Opinnäytetyön alkuvaiheessa laadittiin suunnitelma opinnäytetyön aiheesta ja tutkimustavasta. Opinnäytetyön tekijöitä yhdisti kiinnostus samaan aiheeseen eli urheilijan kuntoutukseen ja sen haasteisiin. Urheilijoiden kuntoutusprosesseja on tutkittu melko vähän, joten opinnäytetyön aihe tuntui tarpeelliselta ja ajankohtaiselta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oli tärkeää huomata tekijöiden suuri kiinnostus aihetta kohtaan, mikä osaltaan antoi vahvan pohjan opinnäytetyön aloittamiselle ja motivaatiolle työtä kohtaan. Lisäksi työhön sitoutumista edesauttoi toimeksiantajan selkeä tarve aiheen tutkimiselle.

Haastatteluissa päätettiin keskittyä asiantuntijoihin ja valmennustahoon, koska tällaista tuoretta tutkimustietoa ei ollut saatavilla. Kuntoutuvia urheilijoita ei tietoisesti otettu mukaan haastateltavaksi, vaan haluttiin selvittää nimenomaan eri asiantuntijatahojen ja valmennustahojen ajatuksia aiheesta. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyö rajattiin lisäksi koskemaan kulta- ja platinatason urheilijoita, jotka ovat täysi-ikäisiä. Tämä koettiin tarpeelliseksi, jotta aihealuetta saatiin selkeämmäksi. Lisäksi lasten ja nuorten urheiluvalmennukseen ja vammojen hoitoon koettiin sisältyvän niin monia erityispiirteitä, jotka haluttiin tässä opinnäytetyössä tietoisesti jättää pois.

Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen rajaaminen tehtiin toimeksiantajan tarpeet huomioiden. Toimeksiantajan selkeät toiveet helpottivat prosessin aloittamista ja työn sisällön rajausta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisena Päijät-Hämeen urheiluakatemia valmennus- ja asiantuntijatahot kokevat urheilijoiden hoidon seurannan sekä kuntoutuksen tukemisen tällä hetkellä. Opinnäytetyön toimeksiantajalta saatiin tukea prosessin eri vaiheissa tarpeen mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda oikea-aikainen ja selkeä kuntoutusprosessi Päijät-Hämeen urheiluakatemia kulta- ja platinatason urheilijoille.

Haastatteluissa nousi myös esiin teemoja, joita ei haastattelua rakentaessa ollut ennalta huomioitu. Haastatteluissa esiin tulleissa teemoissa oli yhtäläisyyksiä

riippumatta siitä, oliko vastaaja asiantuntija vai valmennuksen ammattilainen, eli teemat eivät jakautuneet asiantuntijoilta valikoituneisiin ja valmennuksen ammattilaisilta valikoituneisiin erillään oleviin teemoihin. Haastattelut sujuivat kokonaisuudessaan hyvin, joskin joitain yksittäisiä hetkellisiä yhteysongelmia niiden aikana oli.

Opinnäytetyöprosessin aihe toi haasteensa siinä, että kuntoutus on todella laaja käsite. Tutkimustehtävän kolme vastauksena luotiin urheiluakatemiale kuntoutusprosessin malli perustuen kahden ensimmäisen tutkimustehtävän vastauksiin. Kuntoutusprosessin mallin käyttöönotosta vastaa urheiluakatemia itse ja käyttöönottoon vaikuttanee esimerkiksi urheiluakatemian taloudelliset resurssit sekä henkilöstöresurssit.

7.2 Opinnäytetyön keskeiset tulokset

Opinnäytetyön aineiston analyysin perusteella voitiin todeta, ettei Päijät-Hämeen urheiluakatemiassa ole käytössä yhtenäistä, kaikille osapuolille selkeää kuntoutusprosessia. Tuloksista nousi esiin se, että vakioitu kuntoutusprosessi on toivottavaa ja se helpottaisi sekä valmennustahojen että asiantuntijatahojen toimintaa. Tulokset osoittivat, että kuntoutusprosessin tulee olla selkeä ja mallinnettu niin, että kaikilla halukkailla urheilulajeilla ja -seuroilla on mahdollisuus käyttää sitä helposti. Nyt toisilla lajeilla ja seuroilla oli käytössään omia prosesseja ja joissain seuroissa prosessit ovatkin hyvin pitkälle vietyjä. Toisilla seuroilla prosessit puuttuivat kokonaan. Toisaalta tulosten perusteella esiin nousi siis myös se, ettei urheiluakatemian palveluita aina koeta tarpeelliseksi, vaan joillekin urheiluseuroille on ollut tietoinen valinta kehittää ja toteuttaa omia prosessejaan. Tähän saattoi liittyä esimerkiksi seuran taloudellinen puoli ja sponsorisopimukset.

Suomen Olympiakomitea (2020) on nostanut urheiluakatemia- ja valmennuskeskusohjeistossaan yhdeksi tavoitteeksi urheiluakatemioiden viestinnässä tiedon lisäämisen urheiluakatemioiden tarjoamista mahdollisuuksista. Liukkosen (2020) mukaan viestintään kuuluu tiedottaminen, mikä yksinkertaisimmillaan voi olla esimerkiksi sosiaalisen median tai verkkosivujen päivittämistä. Vaikka tulokset osoit-

tivat, että urheiluakatemia informoi tarjoamistaan palveluista selkeästi, haasteeksi koettiin yksittäisten palveluiden irrallisuus ja kuntoutusprosessin käynnistymisen koettiin olevan hidasta. Esimerkiksi Koistisen (2013) mukaan huomioitava seikka urheilijan kuntoutuksessa oli paine siitä, että urheilija pääsee nopeasti takaisin harjoituksiin ja kilpailemaan. Tulosten mukaan kuntoutusprosessille ei voida ennalta määrittää tiettyä pituutta, mutta oleellista oli selkeän prosessin käynnistyminen nopeasti vammautumisen tai sairastumisen jälkeen. Tämä tukisi myös urheilijan nopeampaa paluuta normaaliin harjoitteluun ja kilpailemiseen.

Kuten Salminen ym. (2022) nosti esiin, kuntoutuksen ammattilaisten on otettava huomioon erityisesti siirtymävaiheet kuntoutusprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa. Oleellisena tuloksissa pidettiin sitä, että prosessi on saumaton ja nivelkohtia on mahdollisimman vähän. Ahosen ym. (2012) mukaan on todettu, että kuntoutusprosessin tulee nimenomaan olla saumaton, ja esimerkiksi Järvikoski ja Härkää (2011) ovat tuoneet esiin, että käytännön kannalta haasteena on pidetty juuri prosessien saamista katkeamattomaksi. Myös Koistinen (2013) on nostanut esiin, että kuntoutuksen saumattomuus olisi tärkeää uusien vammojen syntymisen ja kuntoutuksen katkeamisen välttämiseksi.

Opinnäytetyön toisena keskeisenä tuloksena todettiin, että loukkaantuneen tai sairastuneen urheilijan kuntoutusprosessissa oleellista on moniammatillinen verkosto urheilijan ympärillä. Tämä nousi esiin vahvasti myös teoreettisessa viitekehässä esimerkiksi Juuti ym. (2023) toimesta. Moniammatillisuus nousi esiin tuloksissa laajasti, vaikka siitä, ketä kuntoutusprosessiin kuuluu, oli jonkin verran erilaisia näkemyksiä. Tuloksien perusteella voitiin todeta, että moniammatillisen tiimin tulisi koostua vähintään valmentajasta, fysioterapeutista ja lääkäristä. Tulosten mukaan tärkeää oli, että loukkaantunut tai sairastunut urheilija pääsee tarvittaessa nopeasti urheilulääkärin vastaanotolle, jopa niin, että käytössä olisi eri vammoihin erikoistuneita urheilulääkäreitä. Ylipäätään asiantuntijaverkoston toivottiin laajenevan. Tulosten mukaan moniammatilliseen tiimiin voi kuulua tarpeen mukaan lisäksi psykkinen valmennus tai psykologi, sekä ravitsemusterapeutti. Myös valmennukseen osallistuvien henkilöiden tärkeyttä moniammatillisessa tiimissä korostettiin.

Tulokset osoittivat, että tällä hetkellä fysioterapeutin rooli on vahvasti keskiössä urheiluakatemia eri lajeilla ja seuroilla. Koistisen (2013) aiemmin esiteltyissä kuntoutuksen vastuualueissa olikin nähtävissä, että fysioterapeutilla on rooli kuntoutuksen kaikissa vaiheissa aina ensivaiheen tutkimuksista alkuvaiheen kautta siirtymävaiheen kuntoutukseen, minkä jälkeen voidaan palata takaisin normaaliin harjoitteluun. Fysioterapeutin palvelut olivatkin jo tällä hetkellä hyvin hyödynnettyjä urheiluakatemia urheilijoiden keskuudessa.

Tuloksista voitiin myös todeta, että kuntoutusprosessissa tulee olla moniammatillisen tiimin kesken selkeä vastuunjako. Kuntoutusprosessin alkaessa vastuu nähdään olevan lääkärillä tai fysioterapeutilla. Tulosten mukaan myös valmennuksen sisällä tapahtuvasta selkeästä työnjaosta oli hyötyä urheilijoiden kanssa toimiessa. Lisäksi tulosten mukaan prosessin kulun, tiedonjaon ja urheilijan prosessissa pysymisen tukena voisi olla nimetty koordinoiva henkilö.

Koistisen (2013) mukaan kuntoutuksessa olisi myös tärkeää, että urheilija ja eri ammattilaiset kommunikoivat toisiaan ymmärtäen ja jakavat vastuualueet niin, että ne ovat kaikkien tiedossa. Myös opinnäytetyön tulokset osoittivat, että toimiva ja luotettava kommunikaatio, sekä selkeä viestintä olivat keskeisessä roolissa kuntoutusprosessissa. Tulosten lisäksi tämä oli myös Liukkosen (2022) mukaan oleellista sujuvassa prosessissa. Onnistunut viestintä ja kommunikointi eri ammattilaisten välillä oli tärkeää, jotta voitiin varmistaa urheilijan turvallinen ja oikea-aikainen paluu kovatehoiseen harjoitteluun ja näin ennaltaehkäistä urheilijan uutta loukkaantumista (Liukkonen 2022). Tulosten mukaan onnistunut kommunikaatio piti sisällään selkeää viestintää, keskusteluille annettavaa riittävää aikaa, sekä asioiden hoitamista tarpeen mukaan kasvotusten.

Tulosten perusteella asiantuntijatahot ja valmennustahot nostivat esiin myös tarpeen säännölliselle yhteiselle koulutukselle, jota urheiluakatemia voisi tarjota esimerkiksi muutamia kertoja vuodessa. Juuti ym. (2023) nostikin esiin tarpeen kuntoutuksen koulutuksen kehittämisestä. Lisäksi hyödyllisenä nähtiin yhteiset työskentelytilat, jotka mahdollistavat sekä urheilijoiden harjoittelun, että kuntouttavan toiminnan, asiantuntijoiden kohtaamisen ja heidän vastaanottotilojaan, sekä monikäyttöiset tilat valmennustahoille. Näiden asioiden nähtiin kehittävän moniammatillisen verkoston toimintaa ja yhteistyötä.

Yhtenä keskeisenä opinnäytetyön tuloksena painottui urheilijan psyykkisen voiminnan tukeminen kuntoutusprosessin aikana. Huomioitavaa oli myös se, että urheilijan sairastuminen voi olla myös psyykkistä fyysisen loukkaantumisen lisäksi (Ahonen ym. 2019). Tulosten mukaan psyykkisten sairauksien ja haasteiden käsittelyssä ei asiantuntijoilla välttämättä ollut riittävästi työkaluja. Psyykkisten haasteiden puheeksi ottoon ei välttämättä myöskään koettu olevan osaamista esimerkiksi tilanteessa, jossa urheilijalla oli syömishäiriöön viittaavia oireita.

Tärkeänä pidettiin kuntoutuvan urheilijan ohjaamista mahdollisimman nopeasti yksilöllisen psyykkisen valmennuksen pariin. Tätä painotti myös Ivarsson ym. (2017) tutkimuksessaan, jossa selvitettiin kuinka loukkaantumisesta johtuvat negatiiviset tunteet vaikuttavat kuntoutusprosessiin. Tuloksissa painottui urheilijan henkisen voiminnan lukeminen ja kuntoutusprosessin muokkaaminen tarpeen mukaan psyykkistä voimaa tukeväksi. Terve Urheilija (n.d.) artikkelissa painotettiin urheilijoiden mielen terveyden häiriöiden yleistä esiintyvyyttä ja niiden vaikutusta palautumiseen, vammaan ja loukkaantumisesta kuntoutumiseen.

Tulosten mukaan urheiluakatemian urheilijan psyykkinen tukeminen oli irrallista ja tuki lähtökohtaisesti vain urheilijan urheilu-uraa, eikä niinkään loukkaantuneen urheilijan psyykkistä jaksamista. Salmisen ym. (2022) mukaan tärkeää olisi kuntoutusprosessin aikana säännöllisesti seurata kuntoutumisen etenemistä ja vahvistaa kuntoutujan tunnetta siitä, että asiantuntijatahot ovat kiinnostuneita kuntoutujasta. Tämän nähtäisiin vaikuttavan positiivisesti psyykkisen voiminnan ylläpitoon. Myös Järvikosken ja Härkäpään (2011) mukaan kuntoutuksen yksi tehtävä on yleisesti tukea ihmisen voimavaroja ja selviytymistä. Kuitenkaan psyykkisen puolen huomiointia ei koettu tulosten perusteella olevan juuri millään lailla osana kuntoutusta.

Lisäksi tuloksissa nousi esiin tärkeänä osana psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoa urheilijan pitäminen joukkueen toiminnan mukana koko kuntoutusprosessin ajan. Myös Posillipon (2020) artikkelin mukaan urheilija voi tuntea jopa fyysistä kipua eristyneisyydestä ja urheilija voi kokea monen asian muuttuneen, jos arjesta puuttuu loukkaantumisen myötä kaikki siihen aiemmin kuuluneet asiat.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksessa etiikalla tarkoitetaan toimintatapaa, jolla tutkija kohtelee tutkittavia hyvin ja tuottaa kestävää tietoa. Tutkimusetiikka on osa hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettiset kysymykset ovat läsnä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Kallinen & Kinnunen n.d) Opinnäytetyön aiheen ja toimeksiantajan valikoimisen jälkeen anottiin tutkimuslupa opinnäytetyön toteuttamista varten. Tutkimusluvun myöntämisen jälkeen opinnäytetyön tutkimussuunnitelma on esitetty toimeksiantajalle avoimen tiedon jaon vuoksi. Tämän jälkeen tehtiin kirjallinen sopimus opinnäytetyön toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden välillä. Niin ikään vaitiolovelvollisuutta on noudatettu tietosuojalainsäädännön mukaisesti, kuten Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13–14).

Laadullisessa tutkimuksessa kaikkiin eettisiin kysymyksiin ei ole valmiita ratkaisuja, jonka vuoksi on tärkeää, miten tutkijat ratkaisevat eettisiä kysymyksiä konkreettisissa tilanteissa niin tutkimusryhmänjäsenenä kuin yksilönä (Kallinen & Kinnunen n.d). Haastateltavien valintatapa on ollut yksi eettinen kysymys, johon ei ole valmista vastausta. Haastateltavat valittiin toimeksiantajan puolesta harkinnanvaraisella otannalla ilman opinnäytetyön tekijöiden vaikutusta valintoihin. Se kuinka toimeksiantaja on tehnyt haastateltavien valinnat, ei ole opinnäytetyön tekijöiden tiedossa.

Eettisten valintojen reflektointi on tärkeää, kuten myös virheistä ja vaikeista eettisistä ratkaisuista kertominen (Kallinen & Kinnunen n.d). Eettisesti opinnäytetyön prosessia tarkasteltaessa kriittinen huomio on yhden opinnäytetyön tekijän lähipiiriin kuuluvan henkilön työskentely osana Päijät-Hämeen urheiluakatemiaan asiantuntijaverkostoa. Objektiivisuuden säilyttämisen vuoksi tehtiin jo ennalta päätös, että tarvittaessa, jos urheiluakatemia valitsee kyseinen asiantuntijan mukaan haastatteluihin ja hän päättää osallistua, lähipiiriin kuuluva opinnäytetyöntekijä ei osallistu haastatteluun tai litterointiin, jossa asiantuntija on mukana. Haastateltavien valinnan ollessa toimeksiantajalla, opinnäytetyöntekijät eivät halunneet enakkoon rajata mahdollista haastateltavaa pois. Eettisten valintojen kriittinen reflektointi auttaa tutkimuksen arvioinnissa ja toisten tutkijoiden tulevissa ratkaisuissa. (Kallinen & Kinnunen n.d.)

Opinnäytetyöntekijät ovat tehneet haastattelut ja opinnäytetyöraportin riippumattomana omista ajatuksista ja mielipiteistä. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu arvioida sitä, millä tavalla ja kenen kannalta tutkimus on hyödyllinen eikä tutkimuksen tulkintaan saa vaikuttaa vääristävästi se, ettei tutkija ole samaa mieltä tutkittavan kanssa (Kallinen & Kinnunen n.d). Opinnäytetyö pohjautuu toimeksiantajan tarpeeseen ja tutkimuksen tavoite ja tarkoitus oli kohdennettu löytämään paras mahdollinen hyöty siihen. Tutkimustehtävät on rakennettu tavoitteen ja tarkoituksen pohjalta ja näitä on tarpeen mukaan kohdennettu tutkimuksen edetessä. Tutkimustehtävien muotoilussa tulevat esille eettiset kannanotot tutkimuksen aiheesta ja perusteista miksi tutkimus tehdään (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 5.4.2).

Haastatteluja ohjaa erilaiset eettiset periaatteet kuten haastateltavan yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, tietosuoja ja osallistumisen vapaaehtoisuus sekä myös se, miten haastateltavat esitellään lopullisessa tutkimuksessa. Haastatteluaineiston hallintaan kuuluu aineiston kuvailu, haastateltavien suostumus ja informointi, sekä tunnistetietojen käsittely eettisesti oikein (Hyvärinen ym. 2017, 816–820). Ennen opinnäytetyön haastatteluja osallistuneita informoitiin saatekirjeellä (Liite 1.), jossa kerrottiin tutkimukseen osallistumisesta. Saatekirjeessä on myös kerrottu tutkimuksen olevan vapaaehtoista ja että tutkimukseen osallistuminen on ollut mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Haastattelutilanteessa on tärkeää kunnioittaa tutkittavien suojaa, kuten tutkimuksen tavoitteiden ja riskien selventämistä, vapaaehtoisuutta, tiedon saantia tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 5.4.4). Haastateltavien henkilöllisyys tai mitään henkilötietoja ei tule ilmi missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia, eikä niitä ole tallennettu niin, että ne voisivat joutua kolmansien osapuolien käsiin. Opinnäytetyötä varten kerätty haastattelumateriaali on säilytetty tutkimuksen aikana tietoturvallisesti ja hävitetty asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimustiedon sekä -tulosten vääristäminen luokitellaan vilpiksi tieteellistä tutkimusta tehtäessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16). Tutkimuksen tu-

lokset ja tuloksista johdetut johtopäätökset ovat kaikki aukikirjoitettu opinnäytetyössä, vaikka kaikkia johtopäätöksiä ei itse tuotoksessa käytetä. Lisäksi kaikki lähdemateriaali, jota on käytetty opinnäytetyössä, on merkitty sekä tekstiin, että lähdeluetteloon selkeästi, jotta lukija voi tarkistaa tekstin todenmukaisuuden. Opinnäytetyön luotettavuutta tukee myös nähtävissä olevat kuviot hakutuloksista. Tällä tulosten ja lähteiden käytön läpinäkyvyydellä osoitetaan, ettei opinnäytetyössä ole käytetty vilppiä.

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on asia, jolle ei ole vain yhtä tarkastelumallia, aivan kuten ei eettisyydenkään tarkastelussa. Luotettavuutta arvioidessa laadullisen tutkimuksen näkökulmasta, esiin nousevat usein käsitteet objektiivisuus, totuus ja puolueettomuus. Tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus on myös nostettu esiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.1 ja 6.3). Opinnäytetyön luotettavuutta tarkasteltiin edellä mainittujen käsitteiden kautta. Opinnäytetyön tutkimusaihe oli opinnäytetyön tekijöille tärkeä ja jokaiselta löytyi jo valmiiksi subjektiivisia mielipiteitä ja hypoteeseja tutkimuksen tuloksista. Objektiivisuuden varmentamista arvioitiin tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden avulla eli tutkimusprosessin ajan tarkkailtiin, että tutkimustehtävät, teemahaastattelut ja teoria keskittyivät vastaamaan tutkittavaan ilmiöön eli opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen. Objektiivisuuden turvaamiseksi tutkimustehtäviä muokattiin tutkimuksen edetessä, jotta ne eivät eriytyisi tavoitteesta tai tarkoituksesta. Lisäksi alkuperäinen tutkimuskohde on pysynyt samana, eikä esimerkiksi opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen kohteen vaihtuminen kesken tutkimusprosessin, vaikuttanut siihen.

Totuus voidaan laadullisen tutkimuksen näkökulmasta jakaa useaan eri näkökulmaan, joiden kautta luotettavuutta tarkastellaan. Esimerkiksi Lincolnin ja Guban näkökulmasta totuusteoria ei perustu yhteen sosiaaliseen todellisuuteen vaan useaan eri sosiaalisen todellisuuden olemassaoloon (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.2). Tässä opinnäytetyössä totuus nähdään haastateltujen kuvaamien ajatusten pohjalta, johon opinnäytetyön tuotos rakentui, koska tuotos on tarkoitettu toimi-

maan haastateltujen toimintaympäristössä. Totuus ei siis ole lähtöisin opinnäytetyöntekijöiden omasta sosiaalisesta ympäristöstä vaan tutkimuksen keskiössä olevien haastateltujen henkilöiden sosiaalisista ympäristöistä.

Laadullisessa tutkimuksessa puolueettomuus nousee luotettavuuden näkökulmasta esiin siinä, miten tutkijan oma tausta vaikuttaa tutkimuksen tiedonantajilta saadun tiedon käsittelyyn ja pystyykö tutkija käsittelemään saatua tietoa suodattamatta niitä oman elämänsä kehyksen läpi. Jossain määrin yleensä tutkijalla tapahtuu tätä suodattamista, sillä tutkija luo tutkimusasetelman ja hän myös tulkitsee tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.1) Tässä opinnäytetyöprosessissa tämä pyrittiin huomioimaan sekä haastatteluja tehdessä, että opinnäytetyön aineiston analyysissä ja raportin kirjoittamisessa. Opinnäytetyön tekijöitä oli useampi kuin yksi ja näin ollen prosessin aikana on voitu antaa rakentavaa palautetta haastatteluaineistoista ja tulosten kirjoittamisesta niin, ettei tulkintaan vaikuta opinnäytetyön tekijöiden omat näkemykset aiheesta. Kun tutkimuksessa aineiston analyysiä tekee useampi henkilö yhdessä, sen katsotaan lisäävän analyysin luotettavuutta (Aira 2005, 1075).

Luotettavuutta lisäävänä tekijänä on se, että haastatteluissa jokainen opinnäytetyön tekijä osallistui jokaiseen haastattelutilanteeseen ennalta määrättyllä roolilla. Roolit jaettiin niin, että yksi haastatteli, toinen nauhoitti sekä tarkkaili, ja kolmas oli pääasiassa tarkkailijana sekä tarvittaessa auttamassa, mikäli esimerkiksi haastattelijalla ei olisi huomionnut haastateltavalta tullutta oleellista tietoa, johon lisäkysymysten esittäminen oli oleellista. Lisäksi, jos haastattelijan internetyhteys olisi katkennut, olisi tarkkailijoista toinen voinut jatkaa haastattelua. Haastattelun laatua voikin parantaa sillä, että teknisen välineistön toimivuus on varmistettu ennakoon. (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 8.1). Haastatteluaineisto on luotettavaa, sillä kaikkia haastatteluihin osallistuneita haastateltiin, litterointi noudatti samoja sääntöjä alussa ja lopussa ja luokittelu oli sattumanvaraista (Hirsjärvi & Hurme 2022, luku 8.2). Vaikka alkuperäisestä haastateltavien määrästä kaikki eivät päässeet haastattelutilanteeseen osallistumaan, itse ryhmähaastattelussa jokainen haastateltava oli aktiivinen toimija. Haastattelurunko oli kaikissa haastattelutilanteissa sama (Liite 3).

Tutkijan tulee antaa riittävästi yksityiskohtaista tietoa siitä, miten tutkimus on tehty, jolloin lukija pystyy arvioimaan tulosten luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.). Teemahaastatteluiden teemoittelun tulokset on suoraan johdettu haastateltavien litteroiduista lauseista, joista esimerkit on esitelty tuloksissa ja johtopäätöksissä. Lisäksi liitteissä on nähtävissä kaikki dokumentit, joita teemahaastattelun prosessissa on käytetty. Luotettavuuteen kuuluu myös se, miten luotettava itse raportti on (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 6.). Tutkimusraportin kirjaimista tehtiin koko tutkimusprosessin ajan, jotta tieto raportissa on sen kirjoitushetkellä ajantasaista. Tällä minimoitiin opinnäyteyöntekijöiden muistinvaraiset virheet. Lisäksi opinnäytetyö rakentui vahvasti opinnäytetyön tekijöiden vuorovaikutukselliselle toiminnalle. Rakentava palaute oli osa tekijöiden kommunikointia koko opinnäytetyöprosessin ajan ja tällä vahvistettiin opinnäytetyön objektiivisuutta.

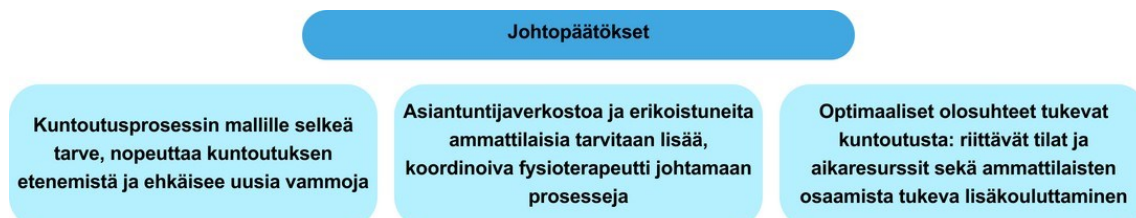
7.5 Opinnäytetyön johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todetaan, että urheilijan kuntoutusprosessin mallille on tarve. Kuntoutusprosessin saumattomuus ennaltaehkäisee kuntoutuksen katkeamista ja uusien vammojen syntyä. Asiantuntijoiden roolit eri kuntoutuksen vaiheissa tulee olla selkeät. Urheilijan tulee päästä nopeasti vamman tapahtuttua urheilulääkärille. Asiantuntijaverkoston toivotaan laajenevan kokonaisuudessaan, ja erityisesti urheiluvammoihin erikoistuneiden lääkäreiden osalta. Urheilijan psyykkisen voinnin tukeminen tulee huomioida aina osana kuntoutusta.

Lisäksi johtopäätöksenä nousee esiin toimiva ja luotettava kommunikaatio sekä selkeä viestintä keskeisenä osana toimivaa kuntoutusprosessia. Kuntoutusprosessin sisällä tulee tapahtua selkeä vastuunjako urheilijan, valmennuksen ja asiantuntijoiden välillä. Asiantuntijoista fysioterapeutin rooli on keskiössä urheiluakatemian piirissä olevien urheilulajien ja -seurojen toiminnassa.

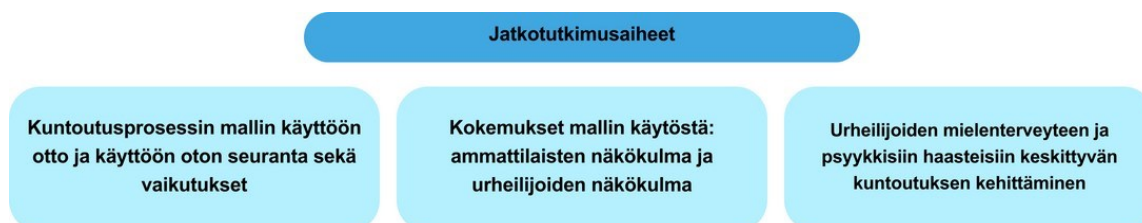
Asiantuntijoiden ja valmennuksen säännöllinen kouluttaminen Päijät-Hämeen urheiluakatemian toimesta on tarpeen varsinkin haastavien puheeksi otto tilanteiden suhteen. Kuntoutuksen asiantuntijoiden tuella sekä kuntoutuvan urheilijan

motivaatiolla on tärkeä rooli tavoitteiden saavuttamisessa. Lisäksi työskentelytilat, joiden alle asiantuntijat ja valmennus on keskitetty ja joissa urheilijan harjoittelu, kuntouttava toiminta ja asiantuntijoiden kohtaaminen pystytään keskitetysti toteuttamaan. Johtopäätökset on esitelty alla (kuvio 7).



KUVIO 7. Opinnäytetyön johtopäätökset.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan luodun kuntoutusprosessin mallin pilotointia ja käyttöönoton seuranta, sekä sen vaikutuksia urheilijoiden kuntoutumisen etenemiseen loukkaantumisten tai sairastumisten jälkeen. Lisäksi voitaisiin tutkia sekä urheilijoiden, että ammattilaisten kokemuksia kuntoutusprosessin mallin käytöstä ja mallin toimivuudesta. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan myös aineistosta nousseiden teemojen perusteella erityisesti urheilijan mielenterveyttä tukevan kuntoutusprosessin mallin kehittämistä loukkaantuneen tai sairastuneen urheilijan kuntoutuksessa. Jatkotutkimusaiheet ovat esitelty alla (kuvio 8).



KUVIO 8. Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet.

LÄHTEET

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V & Uski-Tallqvist, T. 2012. Kliininen hoitotyö. Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Buure, T., Ekola, S., Partamies, S. & Sulosaari, V. 2019. Kliininen hoitotyö. Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. Duodecim-lehti 121, 1073–1077. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo94977.pdf>

Autti-Rämö, I. 2021. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Duodecim. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>

Buckthorpe, M. Optimising the Late-Stage Rehabilitation and Return- to-Sport Training and Testing Process After ACL Reconstruction. 2019. Sport Med 49(7),1043–1058

Cederstöm, N., Graner, S., Ageberg, E. 2022. Addressing Psychological Factors in Sport Injury Rehabilitation – What is a Physical Therapist to do?. International Journal of Sports Physical Therapy 17(2): 114–116

Dhillon, H., Dhillon, S., Dhillon, Mandeep S. 2017. Current Concepts in Sport Injury Rehabilitation. Indian Journal of Orthopaedics. Vol.51 (5)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja: Gaudeamus.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017a. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017b. Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. Haastattelut. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkosivu. Viitattu 15.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Ivarsson, A., Traneus, U., Johnson, U & Stengling, A. 2017. Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. The Open Access Journal of Sports Medicine 8, 27–32.

Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Juuti, R., Aspatwar, A., Björkman, J., Bärlund, M., Juuti, P., Nikunen, M., Parviainen, J. & Pessi, T. 2023. Dosentit - yliopiston merkittävä voimavara. Tampereen Dosenttiyhdistyksen julkaisuja nro 4. Viitattu 24.10.2023 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2884-9>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. 5. painos. Helsinki: WSOY pro oy.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto Viitattu 25.10.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kallio, T. 2021. Urheilijan tyypilliset polvivammat ja niiden hoito. Lääkärilehti 14.5.2021. Viitattu 25.2.2022. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/urheilijan-tyypillisimmat-polvivammat-ja-niiden-hoito/?pub-lic=5c85f67b16afa6819e3f582b8aec2c13>

Kehittämiskeskus Opinkirjo. Tutkimusmenetelmät ja aineisto. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2023 <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-3/1-erilaisia-tapoja-tuottaa-tietoa>

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOY pro oy.

Koistinen, J., Urheiluvammojen kuntoutus – tiedosta mihin tähtää. Fysiohub. 2013. Viitattu 18.10.2023 <https://fysiohub.wordpress.com/2013/07/17/kuntoutuksen-perusteet-osa1/>

Koivumäki, S. 2017. Kilpaurheilijan kuntoutuspolun kehittäminen ja mobiilisovellusten käyttökohteet urheiluvammojen ja ylikuormitustilojen hoidossa. Hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ylempi opinnäytetyö. Viitattu 25.2.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121020428>

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. 2022. Kielitoimiston sanakirja. Verkkosivu. Viitattu 7.11.2023 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/prosessi>

KIHU. 2022. Asiantuntijatoiminnan kuvaus huippu-urheilun toimintaympäristöissä. Viitattu 5.11.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/06/dd511390-asiantuntijatoiminnan-kuvaus-huippu-urheilun-toimintaymparistoissa.pdf>

Leppänen, M. 2013. Urheiluvammojen ennaltaehkäisy - tiivistelmä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja meta-analyysin tuloksista. Verkkosivu. Viitattu 15.10.2023. <https://terveurheilija.fi/wp-content/uploads/2019/10/Leppanen-Urheiluvammojen-ennaltaehkaisy.pdf>

Liukkonen, S. 2022. Viestinnän tehtävät. Soste. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2023 <https://www.soste.fi/viestinnan-tehtavat/>

Macdonal, B., McAleer, S., Kelly, S., Chakraverty, R., Johnston, M., Pollock, M. 2019. Hamstring rehabilitation in elite track and field athletes: applying the British Athletics Muscle Injury Classification in clinical practice. British Journal of

Sport Medicine.53(23) Viitattu 28.10.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://bjsm-bmj-com.libproxy.tuni.fi/content/53/23/1464.long>

Ollila, A. 2014. Elämäntapamuuttujien yhteydet urheiluvammoihin joukkuepallolulajeissa. Syventävien opintojen kirjallinen työ. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.5.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-20141112292>

Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Klaukkala: Recallmed. Pajulahti. Päijät-Hämeen urheiluakatemia. Verkkosivu. Viitattu 14.3.2022. <https://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/>

Pajulahti. Urheiluakatemia urheilijat. Verkkosivu. Viitattu 18.5.2022. <https://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/urheilijat/>

PHURA. Valmennus. Verkkosivu. Viitattu 5.11.2023 <https://urheilijanurapolku.fi/valmennus/>

Posillipo, L. Verkkosivu Kunnonpalvelua.com. Osa 2. Urheilijan loukkaantuminen – sosiaalinen eristäminen voi olla kivunomainen kokemus. 2020. Viitattu 20.10.2023 <https://www.kunnonpalvelua.com/post/urheilijan-loukkaantuminen-sosiaalinen-erist%C3%A4minen-voi-olla-kivunomainen-kokemus-2-2>

Salminen, A-L., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2022. Duodecim. Käytännön työn mallit suuntaavat ammattilaisten toimintaa. Viitattu 17.10.2023 [Käytännön työn mallit suuntaavat ammattilaisten toimintaa - Duodecim Oppiportti](#)

Sosiaali –ja terveysministeriö. Kuntoutus. nd. Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023 <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Suomen olympiakomitea. Asiantuntijatoiminta. verkkosivu. Viitattu 5.11.2023 <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/asiantuntijatoiminta/>

Suomen Olympiakomitea. Huippu-urheilun verkostot. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/>

Suomen Olympiakomitea. Olympiakomitea. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/>

Suomen Olympiakomitea. Suomen olympiakomitea ry. Verkkosivu. Viitattu 4.5.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/suomen-olympiakomitea-ry/>

Suomen Olympiakomitea. 2020. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. Verkkosivu. Viitattu 22.10.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>

Suomen Olympiakomitea. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Verkkosivu. Viitattu 25.2.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/>

Suomen Valmentajat ry. 2023. Valmentajalla on väliä -kampanja. Verkkosivu. Viitattu 5.11.2023. <https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Tampereen yliopisto. 2023. Systemaattinen tiedonhaku: aloita tästä. Tampereen yliopiston kirjasto. Viitattu 30.10.2023. <https://libguides.tuni.fi/systemaattinen-tiedonhaku>

Terve urheilija. Mielensterveys. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/mielensterveys/>

Terveyskylä.fi. Kuntoutus ja kuntoutuminen. 2022. Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutumisen-abc/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen/kuntoutus-ja-kuntoutuminen>

Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. Verkkosivu. Viitattu 15.10.2023 https://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsittely. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vangelder, L.H., Hoogenboom, B.J. & Vaughn, D.W. 2013. A phased rehabilitation protocol for athletes with lumbar intervertebral disc herniation. International Journal of Sports Physical Therapy. Viitattu 18.10.2023 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24175134/>

Williams, A., Day, S., Stebbings, G. & Erskine R. 2017. What does 'elite' mean in sport and why does it matter? The Sport and Exercise Scientist 51.

World Health Organisation. 2022. Mental health. Verkkosivu. Viitattu 24.10.2023 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LUONNOLLISET LÄHTEET

Arter. Hyvän prosessin avaimet. Verkkosivu. Viitattu 18.10.2023 <https://www.arter.fi/hyvan-prosessin-avaimet/>

Auvinen, E. Mitä urheiluvamman kuntoutuksessa tulee huomioida. Verkkosivu. Viitattu 11.11.23 <https://www.naprappaattiauvinen.fi/mita-urheiluvamman-kuntoutuksessa-tulee-huomioida/>

Ideal performance. Rasitus – ja urheiluvammojen kuntoutus. Viitattu 10.11.2023 <https://idealperformance.fi/palvelut/rasitus-ja-urheiluvammojen-kuntoutus/>

MCS. Prosessi – miksi ja miten kehittää? Verkkosivu. Viitattu 16.10.2023 <https://mcs.fi/prosessi-miksi-ja-miten-kehittaa/>

Pajulahti. Lääkäripalvelut akatemian kultatason urheilijoille. Viitattu 13.10.2023 <https://pajulahti.com/valmennuskeskus/akatemia/kultatasontukipalvelut/laakari-palvelut/>

Ideal performance. Rasitus – ja urheiluvammojen kuntoutus. Viitattu 10.11.2023 <https://idealperformance.fi/palvelut/rasitus-ja-urheiluvammojen-kuntoutus/>

LIITTEET

1 (2)

Liite 1. Tutkimustiedote haastatteluun osallistuneille.

TUTKIMUSTIEDOTE

Pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyönä tehtävään tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää millaisena Päijät-Hämeen urheiluakatemia, valmentajat ja hoitotahot kokevat vammautuneen tai sairastuneen urheilijan hoidon seurannan sekä kuntoutuksen tällä hetkellä. Tavoitteena on akatemiaurheilijoiden kuntoutusprosessin kehittäminen, sekä valmennuksen ja hoitotahojen välisen kommunikaation selkeyttäminen. Toimeksiantajana toimii Päijät-Hämeen urheiluakatemia.

Tutkimuksessa keskitytään Päijät-Hämeen urheiluakatemia kulta- ja platinatason akatemiaurheilijoiden kuntoutusprosessin kehittämiseen haastatteleamalla valmentajia ja hoidon sekä kuntoutuksen asiantuntijatahoja. Haastattelut toteutetaan ryhmähaastatteluina Teams-sovelluksen välityksellä. Nämä videohaastattelut tallennetaan opinnäytetyöprosessin ajaksi. Haastatteluun ei tarvitse valmistautua ennakkoon ja aikaa haastatteluun on hyvä varata noin tunti.

Haastattelutilanteessa käydyistä keskusteluista ei keskustella ulkopuolisten kanssa. Saatua aineistoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti ja kunnioittavasti. Tutkimusraportista ei tule käymään ilmi haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyys. Raportissa voidaan kuitenkin viitata haastateltuihin valmentajina tai hoitotahon asiantuntijoina tai edustajina. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen haastattelut hävitetään asianmukaisesti haastatteluun osallistuneiden yksityisyyttä kunnioittaen.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta korvausta. Suostumus tutkimushaastatteluun annetaan tämän tiedotteen lukemisen jälkeen haastattelun alkaessa suullisesti. Teillä on oikeus kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa suostumus syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu Teille kielteisiä seurauksia.

Tutkimuksen toteuttaa Tampereen ammattikorkeakoulun monialaisen kuntoutuksen YAMK-opiskelijat Maria Hyttinen, Henna Siirilä ja Venla Tiitto. Tutkimusta ohjaa TtT

Minna Törnävä. Mahdollisissa kysymyksissä pyydämme ottamaan yhteyttä sähköpostitse tutkimuksen toteuttajiin.

Ystävällisin terveisin,

Maria Hyttinen, maria.hyttinen@tuni.fi

Henna Siirilä, henna.siirila@tuni.fi

Venla Tiitto, venla.tiitto@tuni.fi

Monialaisen kuntoutuksen koulutusohjelma, YAMK

Tampereen ammattikorkeakoulu

Liite 2. Sopimus osallistumisesta opinnäytetyön haastatteluun

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen Päijät-Hämeen urheiluakatemia kulta- ja platinatason urheilijoiden kuntoutusprosessin kehittämiseksi. Olen saanut ennakkoon kirjallista tietoa tutkimuksesta, ja mahdollisuuden esittää kysymyksiä tutkimuksen toteuttajille.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa suostumus syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana.

Annan suullisen suostumukseni tutkimukseen haastattelutallenteelle.

Liite 3. Teemahaastattelun runko

OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELURUNKO

Tutkimustehtävä 1: Kuvata valmentajien ja hoitotahojen kokemuksia urheiluakatemian tämänhetkisistä kuntoutusprosesseista.

Teema 1. Urheiluakatemian tämänhetkinen kuntoutusprosessi

Kerro omasta näkökulmastasi urheiluakatemian tällä hetkellä käytössä olevista kuntoutusprosesseista.

- Millaisia prosessit ovat?
- Kuinka kuntoutusprosesseista on informoitu urheiluakatemian puolelta urheilijan valmennus- sekä hoitotahoa?
- Miten koet urheiluakatemian tällä hetkellä tukevan urheilijan kuntoutumista toimintamalleillaan?
- Miten mielestäsi hoidon ja kuntoutuksen yhdenvertaisuus toteutuu? Jos eroavaisuuksia löytyy, millaisia ne ovat?
- Mikä on kokemuksesi urheiluakatemian tukeman kuntoutuksen toimivuudesta ja vaikuttavuudesta?

Tutkimustehtävä 2: Kuvata minkälainen on urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi valmentajien ja hoitotahojen mielestä.

Teema 2. Urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi

Millainen on urheilijaa tukeva kuntoutusprosessi?

- Millainen kommunikaatio tukee parhaiten urheilijan kuntoutusprosessia?
- Miten valmennuksen, hoito/kuntoutustahon sekä urheilijan välinen yhteistyö saadaan tukemaan urheilijaa kuntoutuksen aikana?
- Miten urheilijaa voi tukea kokonaisvaltaisesti (henkinen vs. fyysinen) kuntoutusprosessin aikana?
- Miten prosessit eroavat lajista, vammasta tai sairaudesta riippuen?

Tutkimustehtävä 3: Kuvata millainen urheiluakatemian rooli on kuntoutuvan akatemiaurheilijan kuntoutusprosessissa.

Teema 3. Urheiluakatemian rooli kuntoutusprosessissa

Millaista roolia toivoisit urheiluakatemian ottavan liittyen vammautuneen tai sairastuneen urheilijan kuntoutukseen?

- Miten urheiluakatemian tulisi näkyä kuntoutusprosessissa?
- Miten urheilijan kuntoutusprosessin tukeminen toteutuu urheiluakatemialta tällä hetkellä?
- Miten urheiluakatemian toiminta voisi tukea kuntoutusprosessin katkeamattomuutta?

Tutkimustehtävä 4: Kehittää haastateltujen ammattilaisten ja kirjallisuuden perusteella toimiva kuntoutusprosessimalli urheiluakatemialle.

Teema 4. Toimiva kuntoutusprosessin malli urheiluakatemiassa

Millainen olisi ideaali kuntoutusprosessi omasta näkökulmastasi?

- Ketä kuntoutuksessa on mukana?
- Kuinka pitkästä prosessista on kyse?
- Miten koet kuntoutusprosessin kaikkien osapuolien kommunikaation toimivan parhaiten (kuntoutuja, valmennus, kuntoutuksen toteuttajat)?

Liite 4. Opinnäytetyön tuotos

