

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Henna Ovaskainen

LENTOPALLOILIJAN YLEISIMMÄT VAMMAT JA NIIDEN ENSIAPU  
– OPAS LENTOPALLOILIJALLE

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2013**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijä**  
Henna Ovaskainen

**Nimeke**  
Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu – Opas lentopalloilijalle

**Toimeksiantaja**  
NiceTeam Joensuu ry

**Tiivistelmä**

Urheiluvammojen määrä on koko ajan kasvussa, mutta oikeanlaisella ennaltaehkäisyllä vammoja saataisiin vähennettyä. Yksi olennainen urheiluvammojen ennaltaehkäisykeino on lihaskunnon harjoittaminen. Lentopallopelissä esiintyy erilaisia vammoja, jotka yleensä kuitenkin ovat lieviä. Lentopalloilijan yleisimpiä vammoja ovat polvivammat, yleisimpänä hyppääjän polvi, sormivammat, nilkan nyrjähdys ja olkapään rasitusvamma.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lentopalloilijan yleisimmät vammat sekä niiden ensiapu. Toiminnallisen opinnäytetyön tärkein tehtävä oli tuottaa opas lentopalloilijalle lentopalloissa yleisimmistä vammoista, niiden ensiavusta ja jatkohoidosta. Oppaan tarkoituksena on kehittää lentopalloilijoiden ensiaputaitoja.

Tapaturmien ennaltaehkäisy on yksi osa opinnäytetyötä, jonka avulla opinnäytetyö liittyy hoitotyöhön. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään lentopalloilijan yleisimpiä vammoja sekä niiden ennaltaehkäisyä, ensiapua ja hoitoa. Opinnäytetyössä esitellään ensiavun lisäksi myös hätäilmoituksen tekeminen, tajuttoman vammapotilaan ensiapu, elvytys ja psyykinen ensiapu. Opinnäytetyössä käydään myös lyhyesti läpi, millainen peli lentopallo on.

Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyölle voisi toimia käytännön ensiapuharjoitus. Myös lentopallovammojen ja niiden ensiaputoimien levittäminen junioreiden keskuuteen olisi tärkeää.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 28  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 31

**Asiasanat**  
urheiluvamma, ennaltaehkäisy, ensiapu, lentopallo



**THESIS**  
**May 2013**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

Author  
Henna Ovaskainen

Title  
First Aid for the Most Common Volleyball Injuries – A Guide for Volleyball Players

Commissioned by  
NiceTeam Joensuu ry

#### Abstract

The number of sport injuries is increasing all the time. Yet, proper prevention would decrease the incidence of these injuries. Muscle strength exercises are the most common way to prevent sport injuries. Various injuries, which are often minor in nature, may occur in a volleyball game. The most common volleyball injuries are knee injuries, especially the jumper's knee, finger injuries, ankle twists and stress injuries in shoulder.

The aim of this practice-based thesis was to explore the most common volleyball injuries and their first aid. The most important assignment in this practice-based thesis was to produce a guide for volleyball players. The guide describes common injuries, their first aid and follow-up treatment. The purpose of the guide was to develop first aid skills among volleyball players.

The prevention of accidents is one part of the thesis and it is connected to nursing. The most common volleyball injuries, prevention, first aid and follow-up treatment are dealt with in the theoretical section. Also, how to make an emergency call, how to help an unconscious person, resuscitation and psychological first aid are discussed in the thesis. It also describes the nature of volleyball.

A further study to this thesis would be practical first aid training. It is also important that junior players know how to give first aid in volleyball injuries.

Language  
Finnish

Pages 28  
Appendices 5  
Pages of Appendices 31

Keywords  
sport injury, prevention, first aid, volleyball

# Sisältö

Tiivistelmä  
Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Urheiluvammat .....	6
2.1	Liikuntasuorituksessa esiintyvä urheiluvamma .....	6
2.2	Urheiluvammojen ennaltaehkäisy .....	7
3	Lentopalloilussa syntyvä vamma.....	8
3.1	Joukkuepeli lentopallo.....	8
3.2	Lentopalloilijan yleisimmät vammat .....	8
3.2.1	Polvivammat.....	9
3.2.2	Sormivammat .....	9
3.2.3	Nilkan nyrjähdys .....	10
3.2.4	Olkapään rasitusvamma.....	11
4	Yleisimpien lentopallovammojen ensiapu ja hoito .....	11
4.1	Hätäilmoituksen tekeminen.....	13
4.2	Tajuttoman vammapotilaan ensiapu .....	13
4.3	Elvytys .....	13
4.4	Ensiapu.....	14
4.5	Psyykinen ensiapu .....	14
5	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	15
5.1	Mitä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa ja mitä se sisältää? .....	15
5.2	Mitä hyvä opas pitää sisällään? .....	16
6	Lentopallojoukkueelle tehty kysely, jonka avulla opas suunniteltiin .....	17
6.1	Kyselyn sisältö ja vastaukset .....	17
6.2	Lentopallojoukkueen vastausten analysointi.....	19
7	Ensiapuopas lentopalloilijalle.....	19
7.1	Oppaan suunnittelu.....	20
7.2	Oppaan toteutus .....	20
8	Pohdinta .....	21
8.1	Opinnäytetyön prosessi ja jatkotutkimusmahdollisuudet.....	21
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	24
8.3	Ammatillinen kasvu ja oppaan arviointi .....	25
	Lähteet.....	27

## Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä kysely
Liite 3	Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle
Liite 4	Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys
Liite 5	Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä palautekysely

## 1 Johdanto

Suomi on saanut lentopallopelille lisää näkyvyyttä lähinnä miesten A-maajoukkueen hyvän menestyksen ansiosta. Suomen miesten lentopallojoukkueen menestys Euroopan kentillä on mennyt koko ajan eteenpäin. Tästä on osoituksena muun muassa EM-kisoissa neljäs sija vuonna 2007. Naisten maajoukkueen menestys on ollut vähäisempää, mutta Suomessa toimii silti aktiivisesti myös naisten lentopallomaajoukkue. Suomella on useita juniorimaajoukkueita eri ikäryhmiin jaoteltuina.

Lentopallopelissä esiintyy paljon urheiluvammoja, mutta yleensä ne ovat lieviä. Tavallisimmin lentopalloilijalla esiintyy hyppääjän polvea, joka on polven rasitusvamma ja aiheuttaa kipua polvilumpion alakärjessä, erilaisia sormivammoja, nilkan nyrjähdyksiä sekä olkapään rasitusvammoja. (Kujala 2009.) Verkkolajissa, kuten lentopallossa, esiintyy paljon hyppyjä, jotka rasittavat polvia ja nilkkoja, joten alaraajojen vammat ovat lentopallopelissä yleisiä. Alaraajojen vahva lihaksisto on siis suorassa yhteydessä vammojen välttämiseen. (Hautala & Ruuhinen 2011, 20–21.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää lentopalloilijan yleisimpiä vammoja, niiden ennaltaehkäisyä ja ensiapua. Opinnäytetyön tärkein tehtävä on tuottaa ensiapuopas lentopalloilijalle, jossa kerrotaan lentopalloilijan yleisimpien vammojen ensiavusta ja niiden jatkohoidosta. Oppaan tarkoituksena on kehittää lentopalloilijoiden ensiaputaitoja. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii Joensuussa vuonna 2012 perustettu naisten lentopalloseura NiceTeam Joensuu ry. Toimeksiantosopimus löytyy liitteestä 1. Opinnäytetyössä nousevat esille käsitteet urheiluvamma, ennaltaehkäisy, ensiapu sekä lentopallo.

Opinnäytetyöni aiheenvalintaan vaikutti vahvasti oma, pitkä lentopallotaustani. Olen pelannut lentopalloa neljätoista vuotta, ja oma kiinnostukseni lentopalloa kohtaan heräsi isäni kautta. Hän on nuorena pelannut lentopalloa, ja pelaa edelleenkin harrastemielessä, ja myöhemmällä iällä hän on valmentanut useita eri

naislentopallojoukkueita. Pikkusisareni pelaa lentopalloa junioritasolla, ja myös äitini harrastaa lentopallon pelaamista vapaa-ajallaan. Aiheen valinnassa olen-  
naista oli myös se, että halusin edistää lentopalloilijoiden ensiaputaitoja ja val-  
miuksia toimia yllättävissä tilanteissa. Tapaturmien ennaltaehkäisy onkin yksi  
osa opinnäytetyötä, jonka avulla opinnäytetyö liittyy hoitotyöhön.

## **2 Urheiluvammat**

### **2.1 Liikuntasuorituksessa esiintyvä urheiluvamma**

Suomessa esiintyy vuosittain noin 340 000 urheiluvammaa (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 143). Jokaiseen lajiin liittyy aina riski saada urheiluvamma (Kujala 2009). Liikunta- ja urheiluvammat ovat yksi tämän päivän suurimpia syi-  
tä erilaisille rasitusvammoille sekä kiputiloille, joita ei tavallisilla ihmisillä nor-  
maalissa elämässä esiinny. Erityisesti rasitusvammat ovat tyypillisiä urheilussa  
sekä erilaisissa liikuntasuorituksissa. Yhä useammin etenkin rasitusvammoja  
hoidetaan kirurgisin toimenpitein. (Orava 2012, 6.)

Liikuntavammoista jopa 80 prosenttia on tapaturmaisista, joten rasitusvammojen  
esiintyvyys on vähäisempää (Parkkari 2005, 567). Urheiluvamma on liikunta-  
suorituksen aikana kehoon syntynyt vamma, joka estää kehon täysipainoisen  
toimimisen. Urheiluvamman oireina ovat usein kipu, turvotus vammakohdassa  
ja liikkumisen rajoittuminen. Jotta vamma voisi parantua, vaurioitunut alue vaatii  
aina toipumisajan. (Hautala & Ruuhinen 2011, 6.) Monipuolisella liikunnalla se-  
kä terveellisellä ruokavaliolla ehkäistäisiin vammojen syntyä huomattavasti (So-  
siaali- ja terveysministeriö 2012).

Urheiluvammat voidaan jakaa kahteen tyyppiin: akuutteihin ja kroonisiin vam-  
moihin. Akuutti vamma syntyy välittömästi tietyn iskun tuloksena, ja krooninen  
vamma on seurausta pitkäaikaisemmasta kehon rasittumisesta ja kulumisesta.  
Luunmurtumat sekä nivelsiteiden venähdykset ovat akuutteja vammoja, mutta  
rasitusmurtuma on krooninen vamma. Akuutteja vammoja syntyy yleisesti kon-  
taktilajeissa, esimerkiksi jääkiekossa, mutta rasitusvammat esiintyvät yleisem-

min kestävyyslajeissa, kuten pitkänmatkanjuoksussa. (Hautala & Ruuhinen 2011, 6.)

On tärkeää ymmärtää urheiluvammojen syntyperä. Yleisimpiä tekijöitä, jotka vaikuttavat urheiluvammojen syntyyn, ovat alkulämmittelyn laiminlyöminen sekä huonolla tekniikalla suoritettu liike. On myös muistettava, että liiallinen harjoittelu ja kehon kuormittaminen lisäävät riskiä saada urheiluvamma. (Hautala & Ruuhinen 2011, 6.) Urheiluvammojen syntyyn vaikuttavat luonnollisesti myös ikä, sukupuoli, paino ja pituus, fyysinen kunto ja lihasmassa (Peltokallio 2003, 14).

## **2.2 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy**

Urheiluvammojen ennaltaehkäisy on tullut yhä tärkeämmäksi osaksi urheilua, koska urheiluvammojen määrä on koko ajan kasvussa (Orava 2012, 6). Siksi verryttelyn osuutta ei saa unohtaa, koska sillä voidaan välttää rasitukseen liittyvät vammat (Suomen Lentopalloliitto ry 2012a).

Liikunnassa hyvä ennaltaehkäisy tarkoittaa oikeanlaista lämmittelyä ennen varsinaista urheilusuoritusta. Lentopallopelissä alkulämmittelyksi sopivat erilaiset juoksupyrähdykset, hypyt ja loikat. Alkuverryttelyn jälkeen venyttelyä ei sovi unohtaa, ja ennen varsinaisia urheilusuorituksia venytyksien tulee olla melko lyhyitä, noin 20–30 sekuntia lihasta kohden riittää. Myös riittävä lepo on muistettava harjoitusten välissä. Näin keho ehtii palautua urheilusuorituksen tuomasta rasituksesta. Ennen urheilusuoritusta olisi hyvä nauttia hiilihydraattipitoista ravintoa, ja urheilusuorituksen aikana on muistettava runsas nesteytys. Harjoittelun jälkeen tulisi syödä palauttava ruoka, jossa on paljon proteiinia ja hiilihydraatteja. Nesteiden nauttiminen on tärkeää myös urheilusuorituksen jälkeen. Oikeanlaiset ja oikean kokoiset välineet ovat yksi osa ennaltaehkäisyä. Lentopalloa pelatessa jalkineet pitää valita lajiin sopiviksi. Kenkien täytyy olla tukevat, ja niiden pitää antaa pehmustetta nilkoille ja jalkaterille. (Hautala & Ruuhinen 2011, 8–9, 21.)

### **3 Lentopalloilussa syntyvä vamma**

#### **3.1 Joukkuepeli lentopallo**

Suomessa lentopallopelin harrastajia on nykyisin noin 118 000, ja maailmanlaajuisesti jopa miljardi (Suomen Lentopalloliitto ry 2012b). Lentopallo on joukkuepeli, jossa kaksi joukkuetta eri puolin verkkoa lyövät käsillä palloa verkon yli toisen joukkueen kenttäpuoliskolle yrittäen tehdä omalle joukkueelleen pisteen. Pisteen saa, kun pallo putoaa vastapuolen kenttään tai vastustaja lyö pallon verkkoon tai yli rajojen. Pallo saa osua verkkoon milloin tahansa, pelaaja ei. Kummallakin kenttäpuoliskolla on yhtä aikaa kuusi pelaajaa, tosin nuorimmissa ikäluokissa, alle 12-vuotiaat, kummallakin kenttäpuoliskolla on yhtä aikaa neljä pelaajaa. Kummankin kenttäpuoliskon pelialue on yhdeksän metriä leveä ja pitkä, junioreiden ikäluokissa pelialue on pienempi. Naisten ja miesten, sekä junioreiden lentopalloverkot ovat eri korkeuksilla. Miesten verkon korkeus on 243 cm ja naisten 224 cm. Erä päättyy, kun joukkue saavuttaa 25 pistettä. Jos tilanne on 24–24, erä jatkuu siihen asti, kunnes toisella joukkueella on eroa toiseen joukkueeseen kaksi pistettä. Kaikki lentopallosäännöt ovat kuitenkin sovellettavissa eri muotoihin ja jokaiselle sopiviksi. (Suomen Lentopalloliitto ry 2012c.)

Aikuisten sarjassa, yli 21-vuotiaat, ottelu päättyy kolmeen erävoittoon. Ottelu voi siis päättyä joko 3–0, 3–1 tai 3–2. Junioritasolla otteluvoittoon riittää kaksi erävoittoa, joten peli voi siis päättyä ainoastaan 2–0 tai 2–1.

Lentopallopelissä pelaajat käyttävät polvisuojia, jotka ehkäisevät polviin syntyviä vammoja ja pehmentävät iskuja. Lentopallopelissä polvet ovat usein kontaktissa kovan lattian kanssa.

#### **3.2 Lentopalloilijan yleisimmät vammat**

Lentopallopeli ei ole kovin riskialtis urheilulaji, vaikka vammoja sattuukin melko paljon. Lentopallopelissä vammat ovat usein lieviä. Lentopallopelissä vammat kohdistuvat usein alaraajoihin. Tyypillisimmät lentopalloilijalla esiintyvät vammat



ovat polvivammat, sormivammat, nilkan nyrjähdys sekä jotkin rasitusvammat, kuten olkapään rasitusvammat. (Kujala 2009.)

### **3.2.1 Polvivammat**

Pallopeleissä, joissa esiintyy lajeille tyypillisiä ominaisuuksia, kuten nopeita pysähdyksiä sekä kiihdytyksiä ja toistuvia hyppyjä, esiintyy polvivammoja. Lentopalloilijalla ehkä tunnetuin näistä on hyppääjän polvi. Se on rasitusvamma, ja se aiheuttaa kipua yleensä polvilumpion alakärkeen, jossa se kiinnittyy polvijänteeeseen. Vammalle yleistä on myös reisijänteen ja polvilumpion lihas-jänneliitoksen oirehtiminen. Hyppääjän polven syntyperään vaikuttaa tavallisesti polven etuosaan syntyvä virheellinen kuormitus. Vääränlaiseen kuormitukseen on syynä urheilijan alaraajojen huono lihaskunto tai huono lihastasapaino. Kaikkein yleisin syy hyppääjän polvelle on jalkaterän ja nilkan liiallinen sisäkierto, joka aiheuttaa polven etuosan kuormitusakselin vinoutumisen. Näin ollen jänteet ärsyntyvät epätasaisesti jakautuvasta rasituksesta. Hyppääjän polven paraneminen voi joskus viedä useita kuukausia, ja jatkuessaan pitkään se voi aiheuttaa kudosuutoksia, kuten jänteen arpeutumista ja liiallista verisuonituksen kasvua. (Kallio 2008, 54–55.)

Koska yksi syy hyppääjän polveen on vääränlainen kuormittuminen, kaikkein tärkein ennaltaehkäisymuoto on urheilusuorituksen oikealla tekniikalla suoritettu liike. Myös lihasvoiman parantaminen ja lihastasapainon harjoittaminen kuuluvat hyppääjän polven ennaltaehkäisymuotoihin. Tukevien kenkien käyttö on myös olennainen osa ennaltaehkäisyä. (Kallio 2008, 55–56.)

### **3.2.2 Sormivammat**

Lentopallopelissä pallon suuri nopeus on yksi syy lentopallopelissä esiintyville sormivammoille (Kujala 2009). Myös erilaiset iskut ja kaatumiset altistavat sormivammoille (Kotiranta ym. 2007, 154). Sormesta huomaa helposti, jos se on vääntynyt tai mennyt pois paikoiltaan. Sijoiltaan mennyt sormi on muodoltaan poikkeava ja hyvin kivulias. (Kallio 2008, 29.)

Oikeaoppisen sormilyönnin tekeminen sekä käsien ja sormien oikeat asennot torjunnassa ja sormilyönnissä vähentävät sormivammoja. Sormilyönnissä sormet eivät saa osoittaa kohtisuorasti palloa kohti, vaan sormien täytyy niin sanottusti tulla pallon taakse, jolloin sormet muodostavat kolmion muotoisen kuvion. Sormien täytyy myös olla erillään toisistaan, eikä kiinni toisissaan. (InnoSport 2006–2012 2013.) Torjuntatilanteessa sormien täytyy muodostaa mahdollisimman suuri pinta-ala. Sormet ovat tässäkin tilanteessa erillään toisistaan, ja mahdollisimman paljon verkon toiselle puolelle ulottuvia.

Lentopallopelissä sormivammoja voi ennaltaehkäistä teippauksen avulla, jolloin teippaus tukee sormen niveliä. Teippaukset voidaan jakaa joustamattomaan niin sanottuun urheiluteipillä tehtyihin teippauksiin ja joustavalla sidosmateriaalilla tehtyihin sidoksiin. Teippauksen tarkoituksena on tukea niveltä, ja sidosta voidaan käyttää ensiavussa kylmäpakkauksen tukemisessa. Tukisidosta ei koskaan saa laittaa liian kireälle. Jos iho tuntuu kylmältä, sinertää tai on normaalia vaaleampi, raaja puutuu tai siinä tuntuu pistelyä, sidos on liian tiukalla, ja näin veri ei pääse kiertämään normaalisti. Siksi on tärkeää muistaa tarkistaa verenkierto ja raajan lämpö säännöllisesti. (Kallio 2008, 121, 123.)

### **3.2.3 Nilkan nyrjähdys**

Suomessa tapahtuu päivittäin 500–600 nilkan nyrjähdystä sekä nilkan nivelsidevammaa, joista 75 prosenttia on urheiluvammoja (Orava 2012, 112). Nilkka on kehon yleisimmin vammautuva nivel, ja nilkan nyrjähdyksessä nilkka sekä vääntyy että kiertyy. Nivelsiteet voivat venyttyä tai pahimmillaan mennä poikki. Tavallisimmin nilkka vääntyy sisäänpäin, jolloin nilkan ulommaiset nivelsiteet vaurioituvat. Nilkan nyrjähdyksestä aiheutuu sisäistä verenvuotoa, ja aluksi nilkka kipuilee ja on turvonnut. (Kotiranta ym. 2007, 143.)

Lentopallopelissä nilkka vääntyy yleisimmin tilanteessa, jossa pelaaja hyppää toisen pelaajan jalan päälle. Myös äkkinäiset liikkeet ja pysähdykset voivat aiheuttaa nilkan venähdyksen. Nilkan nyrjähtämisiä voi parhaiten ennaltaehkäistä käyttämällä nilkkatukea, joka ehkäisee nilkan nyrjähdystä, ja tukevia kenkiä.

### 3.2.4 Olkapään rasitusvamma

Säännöllisessä urheilussa ja rasituksessa olkapää vaurioituu ja kipeytyy herkästi (Orava 2012, 44). Siksi se on lentopallopelissäkin useasti esiintyvä vamma, ja yleensä vamman aiheuttavat erilaiset heitto- ja lyöntiliikkeet. Olkapää voi vaurioida äkillisesti, ja paraneminen on yleensä pitkäaikaista. (Kotiranta ym. 2007, 152.) Rasitusvamma syntyy kudoksen liiallisen kuormittumisen takia, mutta pelkkä rasitus ei yleensä ole syy rasitusvammaan (Kallio 2008, 37).

Rasitusvaurion on mahdollista syntyä luuhun, jänteeseen ja lihakseen. Luun rasitusvamma alkaa luuturvotuksella, jonka jälkeen luu paksuuntuu. Lopulta luu ei enää kestä rasitusta, ja se murtuu. Myös jänne reagoi rasitukseen paksuuntumalla, jolloin se alkaa hangata jännetuppea ja synnyttää kiinnikkeitä. Tästä aiheutuu kipua, ja joskus jänteestä voi kuulua narinaa. Rasitusvamman syntyessä lihakseen lihas on usein kireä. Kireä lihas on arka ja kohta, jossa lihas kiinnittyy luuhun, voi tulehtua. (Kallio 2008, 37–38.)

Kaikkein tehokkain ennaltaehkäisykeino olkapäävammojen syntyyn on hyvä lämmittely (Kotiranta ym. 2007, 152). Lihastoiminnan vahvistaminen on myös tärkeä osa ennaltaehkäisyä (Kallio 2008, 39).

## 4 Yleisimpien lentopallovammojen ensiapu ja hoito

Hyppääjän polven hoidossa olennaista on kylmähoito sekä urheilusuorituksessa kuormituksen keventäminen. Tarvittaessa tulehduskipulääkettä voidaan käyttää oireiden lieventämiseen. Myös lihasten venyttely ja hieronta on tärkeä osa hoitoa. Lihastoiminnan lisääminen voi vähentää riskiä saada hyppääjän polvi uudelleen. Puolikykykyjä voi ja kannattaa suorittaa kotona, mutta harjoitteiden oikea tekniikka on hyvin tärkeää. Polvien täytyy olla suorassa linjassa eteenpäin, ja jalkaterät saavat vain hieman kääntyä ulospäin. Hyppääjän polvesta aiheutuvia kudosten vaurioita voidaan hoitaa kortisoni-injektiolla, joka vähentää tulehdusta. Leikkauksella voidaan poistaa sairas kudos jänneestä, ja skleroterapia-injektiolla eli kovetushoidolla ultra-ääniohjauksella voidaan kutistaa liiallista verisuonitusta. (Kallio 2008, 55, 57.)

Sormivammoissa käytetään ensiapuna kolmen K:n hoitoa, eli kylmää, kohoaa ja kompressiota eli puristusta. Vammautuneeseen sormeen laitetaan kylmää, koska kylmä supistaa verisuonistoa ja auttaa sisäistä verenvuotoa tyrehtymään. Iho ei kuitenkaan saa paleltua, joten kylmän ja ihon väliin on syytä laittaa esimerkiksi pyyhe. Sormea pidetään kohoasennossa, joka myös vähentää sisäistä verenvuotoa sormessa. Sormea on syytä myös puristaa esimerkiksi kädellä, koska puristus vähentää turvotusta sekä sisäistä verenvuotoa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2012.) Lentopallopelissä esiintyvät sormien venähdykset paranevat yleensä helposti kylmähoidolla ja levolla. Joskus myös lyhytaikainen sormen lastoitus voi tulla tarpeeseen. (Kotiranta ym. 2007, 154.)

Nyrjähtäneen nilkan hoidossa keskeisintä on sekä nopea reagointi että kolmen K:n hoito, kuten muissakin nyrjähdyksissä. Nilkkaan laitetaan kylmää, nilkka laitetaan kohoasentoon ja nilkkaan laitetaan kompressio eli puristusside. Kylmähoitoa kannattaa jatkaa parin ensimmäisen vuorokauden ajan muutaman tunnin välein noin 10–15 minuuttia kerrallaan. Yleensä nilkan nyrjähdyksiä ei tarvitse operoida kirurgisesti, vaan parin viikon lepo riittää. Jos nilkka ei kuitenkaan parane normaalisti tai nilkalla on mahdotonta astua, on syytä mennä lääkäriin. (Kotiranta ym. 2007, 143–144.) Nilkan kuntouttaminen on suotavaa mahdollisimman pian vammautumisen jälkeen ja heti, kun liikkuminen on mahdollista. Jalalla saa varata kivun sallimissa rajoissa. Tehokas nilkan kuntoutusmuoto on varpailleenousu, jossa nilkan lihakset ja nilkan asennon tasapaino kehittyvät. (Kallio 2008, 21.)

Rasitusvammojen hoidossa olennaista on kuormituksen vähentäminen, lepo ja tulehduskipulääkitys, mutta tärkein hoitomuoto on vääränlaisen kuormituksen poistaminen. Tärkeintä on siis rasitusvamman syyn korjaaminen. Joskus tämä voi olla kovan työn takana, koska rasitusvamma syntyy vähitellen. Olkapään rasitusvammaa voi hoitaa helposti kotikonstein kylmällä, levolla ja tulehduskipulääkkeillä. Olkalihaksia voi myös vahvistaa muun muassa sauvakävelyn tai juoksun avulla, jotka kiihdyttävät hartiasseudun verenkiertoa. Tässäkään tapauksessa venyttelyä ja hierontaa ei pidä unohtaa. Olkakipuihin saattaa olla syynä

myös niska- ja hartiaseudun tai selän kireät lihakset, joten on myös tärkeää muistaa vahvistaa edellä mainittuja lihasryhmiä. (Kallio 2008, 39–42.)

#### **4.1 Häät ilmoituksen tekeminen**

Hätät ilmoitus tehdään, kun loukkaantuneen tila vaatii ammattiapua. Hätät ilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112. Puhelun aikana on kerrottava tarkasti, mitä ja missä on tapahtunut. Puhelun aikana vastataan ammattihenkilön esittämiin kysymyksiin, toimitaan hänen antamiensa ohjeiden mukaan, ja puhelun saa päättää vasta saatuaan luvan. (Suomen Punainen Risti 2011–2012 2013.)

#### **4.2 Tajuttoman vammapotilaan ensiapu**

Kun henkilö menettää tajuntansa on nopeasti selvitettävä, mitä on tapahtunut. Ensin tajuton henkilö yritetään herättää ravistelemalla ja puhumalla hänelle kovaan ääneen. Mikäli henkilö ei reagoi, soitetaan yleiseen hätänumeroon 112. Apua voidaan huutaa ja pyytää lähellä olevia henkilöitä soittamaan hätänumeroon ja kuuntelemaan ammattihenkilön ohjeita. Hätät ilmoituksen jälkeen tarkistetaan, hengittääkö tajuton henkilö normaalisti. Mikäli hengitys on normaalia, tajuton henkilö käännetään kylkiasentoon, turvataan hengitys ja tarkkaillaan tajutonta ammattiavun tulon saakka. Mikäli hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, tajuton henkilö käännetään selälleen, hänen ilmatiensä avataan taivuttamalla päätä taaksepäin otsasta painamalla ja samaan aikaan leuasta nostamalla. Tämän jälkeen aloitetaan painelu-puhalluselvytys. (Finlands Röda Kors 2011–2012 2011.)

#### **4.3 Elvytys**

Elvytyksellä tavoitellaan sydämen toiminnan ja hengityksen palauttamista. Elvytyksellä pyritään myös ehkäisemään hapenpuutteesta johtuvaa aivovauriota. Elvytystilanne vaatii nopeita ratkaisuja, ja elvytyksen onnistumiseen vaikuttavat tilanteen nopea hallinta sekä elvytystaidot. (Ikola 2007a, 11–12.)

Kun henkilö on todettu reagoimattomaksi, eli henkilö ei hengitä eikä reagoi ääniin tai ravisteluun, on tärkeää hälyttää lisääpua soittamalla yleiseen hätänumeroon 112. Tilanteeseen saa käyttää enintään kymmenen sekuntia. (Ikola 2007b, 20.) Henkilön ollessa eloton aloitetaan painelu-puhalluselvitys eli PPE. Elvytyksessä potilaan on oltava kovalla alustalla selällään. Elvyttäjä asettaa toisen kämmenen tyven painelukohtaan rintalastan keskelle ja toisen käden sen päälle. Käsivarret pidetään suorina ja hartiat kohtisuoraan elvytettävän rintalastaa kohden. Painelusyvyys on 5–6 cm, ja paineluliikkeen tulee olla mahdollisimman tasaista. Painelun ja puhallusten suhde on 30:2, eli 30 painallusta ja kaksi puhallusta. Painelutaajuus on 100 kertaa minuutissa, mutta ei kuitenkaan yli 120. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2013.)

#### **4.4 Ensiapu**

Ensiavulla tarkoitetaan välitöntä apua, jota loukkaantunut tai sairastunut saa jo tapahtumapaikalla. Hätäensivulla tarkoitetaan välitöntä henkeä pelastavaa toimintaa, jolla turvataan peruselintoiminnot sekä estetään loukkaantuneen tai sairastuneen tilan paheneminen. Ensihoidon suorittaa asianmukaisen koulutuksen saanut henkilö. (Sahi, Castrén, Helistö & Kämäräinen 2006, 14.)

#### **4.5 Psykykinen ensiapu**

Psykykinen eli henkisen ensiavun tarkoituksena on tukea ja auttaa hädässä olevaa ihmistä. Hätäntynnyttä rauhoitellaan, lohdutetaan ja kuunnellaan, eikä jätetä yksin. Psykykinen ensiavun tärkein tehtävä on turvallisuuden tunteen palauttaminen hädässä olleelle ihmiselle. (Kainuun sosiaali- terveydenhuollon kuntayhtymä 2012.) Psykykkisessä ensiavussa korostuu myötäelävä ja turvallinen ilmapiiri. Kosketuksella voi olla suurempi merkitys avun annossa kuin sanoilla. Psykykkistä ensiapua antaessaan auttajan on tärkeää välttää omien tuntemusten ilmaisua ja välttää lohduttamasta liian aikaisin. (Saari, Kantanen, Kämäräinen, Parviainen, Valoaho & Yli-Pirilä 2009, 29.)

Apua voi joutua antamaan kuka tahansa, joten tilanteeseen ei usein ole osattu varautua ennalta. Kohdatessaan järkyttyneen ihmisen auttajalle voi nousta pin-

taan avuttomuuden ja osaamattomuuden tunteita. Näitäkin taitoja on mahdollista kehittää esimerkiksi harjoittelemalla ensiaputaitoja. Myös kokemuksella on suuri merkitys tilanteessa. Hyvä itseluottamus, vuorovaikutustaidot sekä epävarmuuden sietokyky helpottavat auttajaa selviytymään tilanteesta. Sekä tilanteesta puhuminen jälkikäteen että lepo auttavat palautumaan järkyttävästä tilanteesta. Kaikkein tärkeintä on, että auttaja on rauhallinen ja tunnistaa omat auttamisen rajansa, eli miten ja kuinka pitkään voi auttaa ilman, että itse ahdistuu. (Saari ym. 2009, 107–108.)

## **5 Toiminnallinen opinnäytetyö**

### **5.1 Mitä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa ja mitä se sisältää?**

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on vastata käytännön ja teorian tarpeisiin, toisaalta se on myös vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen esimerkiksi oppaan tai tapahtuman avulla. (Vilka & Airaksinen 2003, 8–9.) Opinnäytetyössäni yhdistän teorian tiedon käytännön oppaaseen, joka jää toimeksiantajani käyttöön. Tuottamani opas on niin sanotusti tiivistetty versio opinnäytetyöstäni, ja oppaassa annetaan käytännön ohjeita lentopallopelissä esiintyvien vammojen ennaltaehkäisyyn, ensiapuun sekä jatkohoitoon.

Hyvässä opinnäytetyön aiheessa korostuvat koulutusohjelman opinnot, sekä yhteydet työelämään ja tietotaitoihin. Toiminnalliselle opinnäytetyölle on suositeltavaa saada toimeksiantaja, koska toimeksiantajan avulla on mahdollista kehittää työelämää. Toimeksiantajan ei kuitenkaan ole välttämätöntä olla työnantaja, vaan se voi olla esimerkiksi harrasteseura. (Vilka & Airaksinen 2003, 16, 19.) Opinnäytetyöni lähtökohtana oli, että haluan työlleni toimeksiantajan. Ensimmäisenä ajattelin jotakin lentopalloseuraa, ja lopulta päädyin erääseen tuttuun seuraan. Kyseinen seura lähtikin innostuneena mukaan opinnäytetyöhöni toimeksiantajan roolissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään ensimmäisenä miettimään aiheen ideointia, jonka on syytä olla itseään motivoiva. Tärkeää on siis tavoitella aihe-

ta, jossa pääsee kehittämään tietoja ja taitoja, ja joka tukee ammatillista kasvua. Erilaisten kysymysten avulla, kuten mikä aihealue kiinnosta tai millä tavalla aihe on ajankohtainen, aiheen rajaus ja analysointi helpottuvat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–25.) Aihevalinta opinnäytetyölleni oli helppo keksiä ja rajata. Aikaisempi lentopallotaustani ja lentopallokokemukset tuovat lisää tietoutta työhöni lähdekirjallisuuden lisäksi. Lentopalloon liittyvä opinnäytetyö on myös kiinnostava ja motivoiva. Sen sijaan ensiapu on itselleni vieraampi aihealue. Näin ollen näiden kahden aiheen yhdistäminen on itselleni motivoivaa sekä ammatillista kasvua kehittävä.

Aiheanalyysin jälkeen vuorossa on toimintasuunnitelma, jossa laaditaan toiminnalliselle opinnäytetyölle tavoitteet, sekä mietitään mitä, miksi ja miten tehdään. Toimintasuunnitelmassa kartoitetaan myös kohderyhmä, tutkimukset ja lähdekirjallisuus. Toiminnallisen opinnäytetyön aikataulun tekeminen kuuluu toimintasuunnitelmaan, sekä myös mahdollisen oppaan tai tapahtuman järjestämiseen liittyvien tietojen ja materiaalin etsiminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on siis kyetä yhdistämään teorian tiedot käytäntöön ja kehittää alan ammattikulttuuria. Siksi teorian tiedon tarkka hahmotelu ja rajaaminen todistavat, että hyvä tietoperusta on tärkeä ja välttämätön apuväline koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42–43.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettavan tuotoksen lisäksi kirjoitetaan opinnäytetyöraportti, jonka teksti on selkeää ja josta ilmenee, mitä on tehty, miksi ja miten. Raportissa kuvataan myös työprosessin eri vaiheita, tuloksia sekä johtopäätöksiä. Raporttia kirjoittaessa arvioidaan myös omaa oppimista ja ammatillista kehittymistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

## **5.2 Mitä hyvä opas pitää sisällään?**

Hyvän oppaan tarkoitus on auttaa lukijaa oppimaan uutta. Oppaassa on huomioitava lukijan tarpeet ja lukijakunta on tunnettava, jotta opas osataan suunnata juuri heidän tarpeitaan ajatellen. Opasta tehdessä onkin siis otettava huomioon, mitä lukija oppaasta hyötyy. Oppaan tekijän on syytä miettiä myös, mitä lukija jo ennestään tietää aiheesta. Näin oppaasta saadaan helposti ymmärrettävä, eikä



siitä tule liian helppo- tai vaikealukuinen. (Jussila, Ojanen & Tuominen 2008, 92–93.)

Oppaan kirjoittajan täytyy pitää mielessä se, että lukija luottaa kirjoittajaan. Siksi oppaasta tulisi pyrkiä tekemään mahdollisimman luotettava. Teksti tuotetaan aina jonkun näkökulmasta, ja kieli tulisi valita kohderyhmän mukaan. Selkeällä ja tavallisilla sanoilla tuotettu teksti on helppolukuista ja ymmärrettävää. Tärkeää on myös miettiä sitä, kuinka lukijaa puhutellaan. Jos esimerkiksi imperatiivi tuntuu vieraalta tavalta kirjoittaa, kannattaa valita kaikkietävän rooli. (Jussila ym. 2008, 94–97.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni tärkein tuotos on opas, jossa esiintyvät lentopalloilijan yleisimmät vammat, niiden ensiapu ja jatkohoito. Opas jää toimeksiantajalleni opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kohderyhmä on tuttu, joten oppaan sisältö on helppo suunnitella heidän tarpeitaan ajatellen. Oppaan sisältö rakentuu teoretiedon lisäksi myös lentopallojoukkueelle tehdyn kyselyn perusteella.

## **6 Lentopallojoukkueelle tehty kysely, jonka avulla opas suunniteltiin**

Tein lentopallojoukkueen pelaajille syksyllä 2012 kyselyn, joka liittyy lentopalloon ja ensiapuun (liite 2). Kysely tehtiin paperisella versiolla, ja kyselyyn oli viikko aikaa vastata. Kyselyn avulla oli tarkoitus kartoittaa lähtötilannetta pääosin siltä kannalta, millaiset pelaajien ensiaputaidot ovat ja millaisia ensiaputaitoja he haluaisivat kehittää. Kyselyyn osallistui kymmenen vastaajaa. Kyselyn vastausten perusteella suunnittelin myös oppaan sisällön.

### **6.1 Kyselyn sisältö ja vastaukset**

Kyselykaavakkeen ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin, ovatko henkilöt koskaan olleet tilanteessa, jossa ensiapua olisi tarvittu ja millaisia ensiaputilanteet olivat. Yhdeksän kymmenestä vastaajasta oli kokenut tilanteen, jossa ensiapu oli ollut tarpeellista. Tilanteet sijoituivat urheilutilanteisiin, ja eniten esille

nousivat nilkan ja polven nyrjähdykset, ja eräs tilanne liittyi sormien murtumaan. Toinen kysymys käsitteli sitä, olivatko vastaajat itse olleet kuvailemassaan tilanteessa ensiavun antajia ja millaista apua he olivat antaneet. Seitsemän vastaajaa yhdeksästä oli ollut tilanteessa ensiavun antaja. Apua he ovat antaneet seuraavin keinoin: elvyttäneet, painaneet vuotoaluetta ja tukeneet murtumia. Yleisin ensiapu oli kolmen K:n ohje, eli kylmä, kohoasento ja kompressio eli puristus.

Kolmannessa kysymyksessä kartoitettiin vastaajien vahvuuksia ensiaputilanteessa, esimerkiksi mahdollisessa onnettomuustilanteessa. Kaksi kymmenestä vastaajasta ei osannut arvioida vahvuuksiaan, koska he eivät olleet koskaan antaneet ensiapua. Yksi vastaajista arvioi vahvuudekseen sen, että hän osaa toimia nopeasti onnettomuuden sattuessa. Eräs vastaajista arvioi kokemuksen tuoneen hänelle kykyä arvioida tilanteessa sen, kenellä on hätä. Hän myös koki, että hänellä on kohtalaiset elvytystaidot. Neljä kymmenestä arvioi vahvuudekseen rauhallisuuden, kaksi heistä osasi toimia nopeasti, ja yksi tunsikin olevansa hyvä hälyttämään apua. Vastaajista yksi arvioi vahvuudekseen sen, että osasi soittaa ja ohjata ambulanssin paikalle. Yksi vastaaja kymmenestä oli suorittanut Ensiapu 1 -kurssin, ja hänen mukaansa hän tietää suurin piirtein, miten toimia onnettomuustilanteessa.

Itselleni oli tärkein neljäs kysymys, jossa selvitin, millaisia ensiaputaitoja vastaajat haluaisivat omalta kohdaltaan kehittää. Neljä vastaajaa kymmenestä oli sitä mieltä, että kaikkia ensiaputaitoja olisi hyödyllistä harjoitella. Myös nyrjähdyksen sitominen ja tukeminen oli kahden vastaajan mielestä aiheellista kerrata. Yksi vastaajista haluaisi suorittaa Ensiapu-kortin. Kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että yleisiä toimintaohjeita, esimerkiksi hengenahdistus- ja pyörtymistilanteita, pitäisi kerrata. Myös vakavampien vammojen ensiapuohjeita haluttiin harjoitella, esimerkiksi kylkiasentoa ja tajuttoman potilaan ensiapua.

Seuraava kysymys selvitti sitä, kokivatko vastaajat ensiavusta olevan heille jonkinlaista hyötyä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ensiaputaidoista olisi suurta hyötyä, jotta he osaisivat toimia ennalta-arvaamattomissa tilanteissa oikein. Kuudes ja viimeinen kysymys antoi vastaajille vapaan sanan aiheeseen liittyen. Seitsemän vastaajaa kymmenestä ei halunnut sanoa mitään. Yksi vas-

taajista oli sitä mieltä, että ”ensiapu lentopallossa liittyy varmasti pitkälti urheiluvammoihin, mutta laajemmin ajateltuna siihen voisi sisältyä esimerkiksi pelimatkat”. ”Pelimatkoilla liikenteessä tapaturman sattua ensiavusta olisi hyötyä.” Yksi vastaajista halusi sanoa, että ”nyrjähdyksiä ja murtumia sattuu valitettavan usein, joten on tärkeää, että ulkopuoliset osaavat toimia tilanteessa oikein”. Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että vähempi hätäntyminen yleensä riittäisi ensiaputilanteissa.

## **6.2 Lentopallojoukkueen vastausten analysointi**

Tavoitteena minulla oli saada mahdollisimman moni aiheesta kiinnostunut pelaaja mukaan kyselyyn. Vastaaminen oli vapaaehtoista, ja jokaisen vastaajan anonymiteetti säilyi. Yllättävintä itselleni oli se, kuinka moni vastaajista oli ollut tilanteessa, jossa ensiapua oli tarvittu. Koska tilanne oli tämä, koen oppaastani olevan suurta hyötyä toimeksiantajalleni ja sitä kautta lentopalloa harrastaville henkilöille. Vastausten perusteella saadut tiedot ensiaputaitojen harjoittelemisesta olivat opinnäytetyöni tuotosta ajatellen hyödyllisiä. Vastausten avulla osasin suunnitella oppaan sisällön oikeanlaiseksi ja heidän tarpeitaan vastaavaksi.

## **7 Ensiapuopas lentopalloilijalle**

Teoriatiedon ja syksyllä 2012 tehdyn kyselyn pohjalta tein toimeksiantajalle oppaan (liite 3), jonka sisältö käsittelee lentopalloilijan yleisimpiä vammoja sekä niiden ensiapua ja jatkohoitoa. Opas on suunnattu lentopalloilijalle. Oppaan elävöittämiseksi käytin kuvia, joiden lähteenä on käytetty Microsoft Word 2010 ClipArtia, ja yhden valokuvan olen ottanut itse.

Opinnäytetyö on esitetty lentopallojoukkueelle ja valmentajille tammikuussa 2013 PowerPoint-esityksen avulla (liite 4). Myös PowerPoint-esityksessä on käytetty ClipArt-kuvia, joten tekijänoikeuksia ei ole rikottu. Opas esitettiin toimeksiantajalle 27.5.2013. Opinnäytetyön ohjaavan opettajan oli alun perin tarkoitus tulla esitykseen mukaan, mutta hänelle tuli muita töitä kyseiselle ajalle. Opinnäytetyön ohjaavan opettajan luvalla sain kuitenkin esittää oppaan toimek-

siantajalleni yksin. Opinnäytetyön seminaari oli Karelia-ammattikorkeakoulussa 30.5.2013. Esitykseen saivat tulla kaikki halukkaat kuuntelijat.

## **7.1 Oppaan suunnittelu**

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tärkein tuotos on opas, joka tehtiin opinnäytetyön lähdekirjallisuuteen sekä lentopallon pelaajille suunnattuun kyselyyn perustuen. Oppaan taustalla teoreettisena pohjana toimi myös PowerPoint-esitys, jonka esitin lentopallojoukkueelle tammikuussa 2013. Kyseiseen esitykseen meni aikaa puoli tuntia osallistujien kommentit mukaan lukien. Opas oli tarkoitus tehdä keväällä 2013, joten vielä syksyllä en edes aloittanut oppaan sisällön suunnittelua.

Oppaan sisältö on jaettu eri osa-alueisiin. Ensin oppaassa esitellään urheiluvammat, akuutti ja krooninen vamma, ja urheiluvammojen ennaltaehkäisy. Sen jälkeen oppaassa esitellään lentopalloilijan yleisimmät vammat sekä niiden ensiapu ja jatkohoito. Viimeisimpänä oppaassa kerrotaan, kuinka hätäilmoitus tehdään, miten autetaan tajutonta henkilöä ja miten hänet laitetaan oikeaoppiseen kylkiasentoon. Tajuttoman potilaan ensiapu ja kylkiasento ovat lentopallojoukkueelle tehdyn kyselyn perusteella oppaaseen laitettavia aihealueita.

Oppaan värimaailmasta tulee rauhallisen sininen ja violetti, ja opasta elävöitetään ClipArt-tiedostoilla. Opas on tarkoitus painattaa paperiseen versioon, joista yksi jää toimeksiantajalleni. Oppaan aion käydä painattamassa lopulliseen muotoonsa Joensuun Multiprintissä opinnäytetyön seminaarin jälkeen.

## **7.2 Oppaan toteutus**

Ryhdyin tekemään opasta helmikuussa 2013, jolloin sen tekemiseen oli varattu eniten aikaa. Tein oppaan tietokoneella Microsoft Word 2010-ohjelmalla, koska se antoi oppaalle hyvät graafiset mahdollisuudet. Aloitin oppaan hahmottelemisen kuitenkin paperille, jolloin pystyin muokkaamaan opasta miellyttävän näköiseksi ja helposti ymmärrettäväksi. Kuitenkin oppaan teko viivästyi muiden kiirei-

den ja opiskelujen vuoksi jonkin verran, ja ensimmäinen suunnitelma oppaasta oli valmis maaliskuun puolivälissä 2013.

Kun opinnäytetyön ohjaava opettaja luki oppaan, oli opasta hieman muokattava. Joitakin otsikkoja oli muokattava selkeämmiksi, ja jotkin sanavalinnat piti miettiä uudestaan. Pituudeltaan opas on sopivan mittainen, ja värimaailmaltaan oppaasta tuli rauhallisen sininen ja violetti. Myös oppaan sisältö pysyi samana kuin olin alun perin suunnitellut. Lopullinen versio oppaasta valmistui maaliskuun lopussa 2013. Valmis opas esiteltiin toimeksiantajalle 27.5.2013. Esittelin oppaan toimeksiantajani työpaikalla, ja oppaan esittämiseen meni aikaa 20 minuuttia. Toimeksiantajan suullinen palaute oli hyvää ja rakentavaa. Toimeksiantaja toivoi oppaaseen pieniä korjauksia ja muutamia lisäyksiä. Kävin painattamassa valmiita oppaita kaksi kappaletta, joista toinen jää toimeksiantajalleni ja toinen itselleni.

Oppaan tekeminen oli vaikeampaa kuin olin aluksi kuvitellut. Se oli yksi haastavimpia osa-alueita opinnäytetyössäni luotettavuuden ja eettisyyden kirjoittamisen lisäksi. Myös oppaan aloittaminen oli melko vaikeaa, eikä oma motivaationi sitä kohtaan ollut parhaimmillaan. Siitä huolimatta opas kuitenkin on opinnäytetyöni tärkein tuotos, joten halusin panostaa sen tekoon huolellisesti. Oppaan graafinen ilme ja sisällön napakkuus olivat tärkeitä osa-alueita oppaan onnistumisen kannalta, ja näihin osa-alueisiin olenkin tyytyväinen.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Opinnäytetyön prosessi ja jatkotutkimusmahdollisuudet**

Opinnäytetyön prosessi alkoi keväällä 2012 opinnäytetyön aiheen valinnalla. Kesällä 2012 en vielä aloittanut oman työni suunnittelua tai kirjoittamista, vaan aloitin opinnäytetyöni suunnittelun syyskuussa 2012 ensimmäisen opinnäytetyöinfon jälkeen. Opinnäytetyöntekijät jaettiin pienryhmiin opinnäytetöiden aiheiden perusteella. Ryhmämme ensimmäinen pienryhmätapaaminen oli 18.9.2012, jolloin käsitelimme omien töidemme aihesuunnitelmat. Tämän tapaamisen jälkeen aloitin oman opinnäytetyöni varsinaisen kirjoittamisen. Tavoit-

teena minulla oli, että saisin opinnäytetyöni suunnitelman valmiiksi joulukuussa 2012, mutta sen valmistuminen kuitenkin venyi tammikuulle 2013. Syksyn aikana meillä oli opinnäytetyötäni ohjaavan opettajan kanssa kolme tapaamista, joissa muokkasimme ja kehitimme työtäni. Esittelimme pienryhmässä opinnäytetöiden suunnitelmat tammikuussa 2013. Opinnäytetyön toinen info oli tammikuun loppupuolella, jonka jälkeen aloin tehdä opasta. Oppaan aloitus kuitenkin hieman myöhästyi oman motivaation puutteen takia. Oppaan tekemisessä meni maaliskuun loppuun, jolloin opas oli painatusta vaille valmis. Oppaan valmistamisen jälkeen jatkoin opinnäytetyöni kirjoittamista aina toukokuun seminaariin saakka. Kolmas ja viimeinen opinnäytetyöinfo oli huhtikuun lopussa, ja opinnäytetyöni oli seminaarikunnossa toukokuussa 2013.

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan henkisesti raskas ja vaiherikas. Sen tekeminen loi paljon paineita ja odotuksia itsestä. Vuosi sitten keväällä aiheita valitessaan ei käytännössä vielä tarkkaan tiennyt, mitä opinnäytetyöltä vaadittaisiin. Tiedonhankinta oli raskasta ja välillä hyvinkin vaikeaa. Lähdekirjallisuuteni on aika niukka, millä saattaa olla vaikutusta lopulliseen arvosanaan. Lentopalloon liittyvistä aiheista löytyi kuitenkin melko vähän tutkimustietoa, joten lähteinä oli käytettävä kirjallisuutta ja internetistä löytyvää luotettavaa tietoa. Opinnäytetyön kirjoittaminen sujui syksyllä paremmin kuin keväällä. Saatuani opinnäytetyön suunnitelman valmiiksi kirjoittamiselle tuli pitkä tauko. Osasyynä tauolle oli motivaation puute ja muut kiireet koulussa. Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan rooli oli varsinkin keväällä oman opinnäytetyöni valmistumiselle suuri. Häneltä sain erittäin hyviä ohjeita ja kannustavia sanoja opinnäytetyölleni. Hän antoi myös lisää motivaatiota työn tekemiseen. Myös muiden opiskelukavereiden kanssa jakamani kokemukset ja kannustukset antoivat opinnäytetyön valmistumisesta toivoa.

Tekemääni opasta on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa. Opas, jonka tein, jää lentopallojoukkueen käyttöön, ja joukkue voi käyttää opasta apuna ensiapua vaativissa tilanteissa. Jos joukkueeseen tulee uusia pelaajia, on opas toivottavaa esittää myös heille. Toimeksiantaja voi myös tulevaisuudessa päivittää opasta sen mukaan, kun ensiapuohjeet päivittyvät. Opasta on myös mahdollista esittää muillekin joukkueille ja heidän valmentajilleen. Toimeksiantajan kanssa

sovimme, että lentopalloseura saa julkaista oppaan internetsivuillaan. Jatkotutkimuksia opinnäytetyölleni olisi myös mahdollista toteuttaa. Lentopallojoukkueen pelaajien ensiaputaitoja on mahdollista kehittää käytännön ensiapuharjoitusten avulla, jotka konkretisoisivat ensiaputilanteet. Käytännön harjoitusten myötä ensiaputaidot saattaisivat jäädä paremmin pelaajien mieleen, koska niitä pääsisi omin käsin harjoittelemaan. Myös lentopallojoukkueen valmennus- ja seurajohdon ensiaputaitoja voisi tutkia ja kehittää. Lentopallovammojen ja niiden ensiaputoimien levittäminen myös junioreiden keskuuteen olisi erittäin hyödyllistä ja tärkeää, koska vammoja sattuu kaiken ikäisille. Myös urheiluvammasta toipuvan henkilön jatkoseurannan avulla voisi pohtia, kuinka hyvin ja miten nopeasti paraneminen on edennyt, ja onko annettu ensiapu ollut oikeanlaista.

Käytännön ensiapuharjoitus ei omassa opinnäytetyössäni toteutunut, koska se olisi vaatinut liikaa aikaa. Koin myös oppaan tekemisen miellyttävämmäksi. En lähtenyt kehittämään opasta valmennus- ja seurajohdolle, vaan halusin tuoda ensiapuhjeet nimenomaan pelaajien tietoisuuteen. On silti tärkeää, että joukkueen valmentajat osaavat toimia ensiaputilanteissa oikein, joten tämä oppi on mahdollista saada tekemäni oppaan avulla.

Opinnäytetyön aiheen valintaan on suuresti vaikuttanut oma kiinnostukseni lentopalloa kohtaan. Ensiapu sen sijaan on aina ollut minulle vähän vieraampi ja minua vähemmän kiinnostava osa-alue. Siksiäpä halusin liittää ensiavun työhöni ja saada itselleni lisää haastetta opetellessani ensiaputoimia. Toiminnallinen opinnäytetyö oli minulle ainoa vaihtoehto, jonka halusin toteuttaa. Pidän siitä, että teorian tiedon ja käytännön voi yhdistää. Hyvä asia on myös se, että toimeksiantajalle jää konkreettinen tuotos opinnäytetyöstä, tässä tapauksessa opas.

Olin suunnitellut pyytäväni lentopallojoukkueelta palautetta tammikuussa esitetyin työn perusteella. Tätä varten olin suunnitellut palautelomakkeen (liite 5). Palautteen antaminen oli vapaaehtoista mutta toivottavaa, mutta siitä huolimatta kukaan pelaajista ei antanut esityksestäni kirjallista palautetta. Heti esiteltyäni opinnäytetyöni sain pelaajilta kuitenkin suullista palautetta, joka oli kaikilta osin positiivista. Myös lentopallojoukkueen mukana olleilta valmentajilta saatu palautte oli hyvää.

## 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointi on vaikeampaa kuin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta on kuitenkin mahdollista arvioida kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien avulla, ja kaikkia tutkimuksia tulisikin arvioida luotettavuuden perusteella. Tutkimuksen raportointi, aineiston keruu ja analysointi ovat hyviä keinoja arvioida luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–228.) Tutkimuksen lähtökohtana voidaan olettaa, että tutkija on tehnyt tutkimuksen rehellisesti ja huolellisesti (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 84).

Kysymykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta ovat keskeisiä eettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyön tekijän vastuulla on tuntee nämä periaatteet ja toimia niiden mukaisesti opinnäytetyötä tehdessään. Jo opinnäytetyön aihetta valitessaan täytyy miettiä eettisiä kysymyksiä, kuten onko aihe hyödyllinen ja onko työ toteuttamisen arvoinen. Tärkeää on myös pohtia, onko aiheen valinnut sen helpon toteuttamisen vai merkityksellisyyden vuoksi. Keskeistä opinnäytetyötä tehdessään on myös ottaa huomioon seuraavat periaatteet: toisen tekstejä ja itseään ei pidä plagioida, tuloksia ei ole järkevää yleistää ja raportoinnin täytyy olla selkeää, eikä se saa olla harhaanjohtavaa. Minkä tahansa tutkimus- tai kirjoitustehtävän tekeminen niin, että edellä mainitut eettiset kysymykset otetaan huomioon, on vaativa tehtävä. (Hirsjärvi ym. 2007, 23–27.) Omaa opinnäytetyön aihetta valitessani pohdin eniten sitä, hyötyykö joku muu vai minä aiheestani eniten. Niinpä päädyin aiheeseen, josta hyötyy eniten toimeksiantajani, lentopalloseura, jolle jää opas lentopalloilijan yleisimmistä vammoista, niiden ensiavusta ja jatkohoidosta. Lentopalloseura saa tulevaisuudessa hyödyntää opasta ensiapua vaativissa tilanteissa ja käyttää opasta muuten tarvitsemallaan tavalla. Oma haluni kehittää lentopalloilijoiden ensiaputaitoja oli myös yksi merkittävä tekijä aiheen valinnassa. Olennainen osa aiheen valintaa oli myös oma lentopallotaustani, joka lisää mielenkiintoa aihealuetta kohtaan.

Valitessaan kirjallisuutta opinnäytetyölle tarvitaan kriittistä ajattelua. Huomio on kiinnitettävä kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostettavuuteen, lähteen ikään ja alkuperään sekä totuudellisuuteen että puolueettomuuteen. (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110.) Käyttämässäni lähteissä olen kiinnittänyt huomiota juuri näihin osa-



alueisiin ja yrittänyt käyttää mahdollisimman monipuolisesti erilaisia lähteitä. Olen pyrkinyt välttämään oppikirjoja lähteinä, koska niiden käyttäminen saattaa vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin.

Tutkimuksessa jokaisen henkilön yksityisyyttä tulee kunnioittaa. Se tarkoittaa ensinnäkin sitä, että jokainen saa itse määrittää sen, mitä tietoja kukin itsestään antaa ja toiseksi sitä, että henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Tutkijan ja tutkittavien välisellä luottamuksellisuudella on siis suuri merkitys anonymiteetin säilymisen kannalta. (Kuula 2006, 64.) Tämän olen huomioinut opinnäytetyössäni pitämällä lentopallojoukkueen henkilöt nimettöminä ja tunnistamattomina. Jokaisen osallistuminen opinnäytetyöhön liittyvään kyselyyn on myös ollut vapaaehtoista.

### **8.3 Ammatillinen kasvu ja oppaan arviointi**

Ammatillinen kasvuni on opinnäytetyöni avulla mennyt eteenpäin. Ensinnäkin lentopallopelissä esiintyvät urheiluvammat ovat tulleet itselleni opinnäytetyöni avulla tutummiksi, ja nyt tiedän, mitä vamma-alueella konkreettisesti tapahtuu vamman sattuessa. Myös urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn osaan nyt kiinnittää urheilusuorituksen aikana enemmän huomiota. Urheiluvammojen hoito on myös tullut entistä tutummaksi. Kaikkein suurin ammatillinen kasvu on kuitenkin tapahtunut ensiavun kohdalla. Ennen jopa vierastin ensiavun antamista, koska pelkäsin, etten osaisi tehdä oikeita asioita tarpeeksi nopeasti. Opinnäytetyöni tehtyä tunnen, että olen saanut otteisiini enemmän varmuutta, mikä on ensiavun antamisessa tärkeää. Koen myös, että osaan nyt toimia ensiapua vaativissa tilanteissa rauhallisemmin. Nyt siis osaan henkisesti varautua ensiapua vaativiin tilanteisiin entistä paremmin.

Tekemäni opas tavoittelee lentopalloilijoiden ensiaputaitojen kehittymistä. Oppaan rakenne, sisältö ja ulkonäkö ovat mielestäni onnistuneita osa-alueita. Opas on selkeä ja helposti ymmärrettävä. Oppaan kieli on selkokieltä, joten opasta on myös helppo lukea. Oppaan alussa oleva sisällysluettelo auttaa löytämään tarvittavat tiedot nopeasti ja oikealta sivulta. Oppaan ensimmäinen osa, urheiluvammat ja niiden ennaltaehkäisy, on värimaailmaltaan sininen, ja oppaan

toinen osa, urheiluvammojen ensiapu ja hoito, on violetti. Mielestäni tämä jaottelu selkeyttää oppaan ulkonäköä. Oppaassa on myös aiheeseen liittyviä kuvia, jotka antavat oppaalle pirteämmän ilmeen. Oppaan tekeminen tuntui varsinkin alussa raskaalta, mutta sen valmiiksi saaminen toi onnistumisen tunteen. Toivon, että oppaasta on lentopalloseuralle tulevaisuudessa hyötyä.

## Lähteet

- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Finlands Röda Kors 2011–2012. 2011. Hjälp en medvetslös.  
<http://www.rodakorset.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/SVENSKATAjuton%20aikuisen%202011.pdf>. 8.2.2013.
- Hautala, T. & Ruuhinen, H. 2011. Urheiluvammat. Ehkäise, tunnista ja hoida. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ikola, K. 2007a. Elvytyksen tavoitteet ja sairaalaelvytyksessä onnistuminen. Teoksessa Ikola, K. (toim.) Elvytys ja elvytetyn hoito. Helsinki: Duodecim.
- Ikola, K. 2007b. Elvytystilanteen tunnistaminen ja elvytyksen aloittaminen. Teoksessa Ikola, K. (toim.) Elvytys ja elvytetyn hoito. Helsinki: Duodecim.
- InnoSport 2006–2012. 2013. Sormilyönti – tekniikan ydinkohdat. Lentopallo.  
[http://www.innosport.fi/harjoitteet/lentopallo/sormilyonti+\\_+tekniikan+ydinkohdat/7/5589/](http://www.innosport.fi/harjoitteet/lentopallo/sormilyonti+_+tekniikan+ydinkohdat/7/5589/). 31.5.2013.
- Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.) 2008. Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. 2012. Tietoa kriisityöstä.  
[http://maakunta.kainuu.fi/tietoa\\_kriisityosta](http://maakunta.kainuu.fi/tietoa_kriisityosta). 5.3.2013.
- Kallio, T. 2008. Kuntoilijan itsehoito-opas. Jyväskylä: WSOYpro.
- Kotiranta, K., Sertti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro.
- Kujala, U. 2009. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00137#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00137#s1). 10.12.2012.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Klaukkala: Recallmed Oy.
- Parkkari, J. 2005. Liikuntatapatuomat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketeiede. Helsinki: Duodecim.
- Peltokallio, P. 2003. Tyypilliset urheiluvammat osa 1. Espoo: Medipel Oy.
- Saari, S., Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. (toim.) 2009. Hädän hetkellä –psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Duodecim ja Suomen Punainen Risti.
- Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Terveyttä edistävä liikunta ja ravinto.  
[http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ ja\\_ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ ja_ravinto). 13.5.2013.
- Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. 2013. Elvytys.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi17010?hakusana=elvytys>. 8.2.2013.

- Suomen Lentopalloliitto ry. 2012a. Miksi juuri lentopallo?  
[http://www.lentopalloliitto.fi/harrasteliikunta/lentopallo\\_harrastelajina/miksi\\_juuri\\_lentopallo/](http://www.lentopalloliitto.fi/harrasteliikunta/lentopallo_harrastelajina/miksi_juuri_lentopallo/). 3.12.2012.
- Suomen Lentopalloliitto ry. 2012b. Perustietoa lajista.  
[http://www.lentopalloliitto.fi/liitto/perustietoa\\_lajista/](http://www.lentopalloliitto.fi/liitto/perustietoa_lajista/). 3.12.2012.
- Suomen Lentopalloliitto ry. 2012c. Pelaamisen soveltamiskeinot.  
[http://www.lentopalloliitto.fi/harrasteliikunta/lentopallo\\_harrastelajina/pelaamisen\\_soveltamiskeinot/](http://www.lentopalloliitto.fi/harrasteliikunta/lentopallo_harrastelajina/pelaamisen_soveltamiskeinot/). 3.12.2012.
- Suomen Punainen Risti 2011–2012. 2013. Hätäilmoitus.  
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/hatailmoitus>. 8.2.2013.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2012. Nilkan nyrjähdys.  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/123/nilkan\\_nyrjahdys](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/123/nilkan_nyrjahdys). 5.3.2013.

## Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	NiceTeam Joensuu ry
Toimeksiantajan edustaja:	Anita Taskinen
Osoite:	Suuntokatu 2
Puhelinnumero:	050 305 3683
Sähköpost:	
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulu:usohjelma:	Hoitotyön Koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	10009909 / Henna Ovaskainen
Puhelinnumero:	040 843 1624
Sähköpost:	henna.o.vaskainen@edu.pkamk.fi
Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja vastaa ont:n kirjoituksista, toimeksiantaja kustantaa yhden oppaan painatuksesta, oppaan tekijänoikeudet säilyvät opiskelijalla.	
Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelija vastaa itse paperikustannuksista.	
Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Pertti Savelius
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys
12.12.12	<i>Henna Ovaskainen</i> Henna Ovaskainen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys
12.12.12	<i>Anita Taskinen</i> Anita Taskinen

## Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä kysely

### Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä kysely

1. Oletko koskaan ollut tilanteessa, jossa on tarvittu ensiapua? Missä?

---

---

2. Olitko tilanteessa ensiavun antaja? Kerro lyhyesti millaisesta tilanteesta oli kysymys. Vastaa tähän kysymykseen, jos vastasit kysymykseen 1. kyllä.

---

---

3. Mitkä ovat vahvuutesi ensiavussa, esimerkiksi mahdollisessa onnettomuustilanteessa?

---

---

4. Millaisia ensiaputaitoja haluaisit omalla kohdallasi harjoitella/kehittää?

---

---

5. Koetko ensiaputaidoista olevan sinulle hyötyä? Kerro millaista hyötyä.

---

---

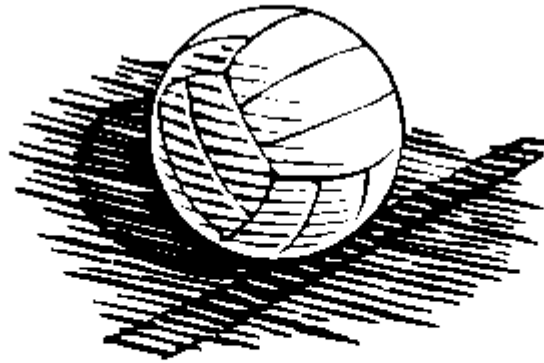
6. Mitä muuta haluaisit tuoda esille teemaan lentopallo ja ensiapu liittyen?

---

---

**Kiitos mielenkiinnostanne!**

# Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle



## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu

### Opas lentopalloilijalle

Henna Ovaskainen

Karelia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

### Sisältö

Mikä on urheiluvamma? s.3

Akuutti ja krooninen vamma s.4

Urheiluvammojen ennaltaehkäisy s. 5–6

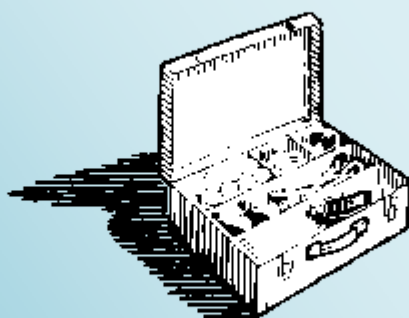
Lentopalloilijan yleisimmät vammat s. 7–11

Lentopallovammojen ensiapu ja jatkohoito s.12–16

Hätäilmoituksen tekeminen s. 17

Tajuttoman vammapotilaan ensiapu s. 18–19

Lähteet s. 20



Henna Ovaskainen



## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

3

### Mikä on urheiluvamma?

- Liikuntasuorituksen aikana kehoon syntynyt vamma, joka estää kehon täysipainoisen toimimisen.
- Oireina
  - kipu
  - turvotus
  - liikunnan rajoittuminen
- Jaettavissa kahteen ryhmään
  - akuutit vammat
  - krooniset eli pitkittyneet vammat

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

4

### Akuutti vamma

- Syntyy välittömästi iskun seurauksena.
- Eniten kontaktilajeissa
- Akuutti vamma muun muassa
  - luumurtuma
  - nivelsiteen venähdys

### Krooninen eli pitkittynyt vamma

- Seurausta kehon pitkäaikaisesta kulumisesta ja rasituksesta
- Yleisimmin kestävyyslajeissa
- Pitkittynyt vamma, esimerkiksi
  - rasitusmurtuma

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

5

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

- Tärkeää, koska vammamäärät nousussa
- Lämmittely ennen urheilusuoritusta, lentopallossa
  - juoksupyrähdykset
  - hyyt ja loikat
  - venyttelyt: alkuverryttelyssä noin 10–15 sekuntia, urheilusuorituksen jälkeen noin 1 minuutti
- Harjoitusten välinen lepo
- Oikeanlainen ravitseminen: ennen urheilusuoritusta hiilihydraattipitoinen ravinto, urheilusuorituksen jälkeen proteiineja ja hiilihydraatteja
- Riittävä nesteytys: urheilusuorituksen aikana ja sen jälkeen

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

6

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

- Urheilusuurituksen tekeminen oikealla tekniikalla tärkeintä lentopallossa!
- Urheiluvarustus
  - sopivat jalkineet: tukevat sekä antavat pehmustetta nilkoille ja jalkaterille, tukipohjalliset
  - polvisuojat lentopallossa
  - erilaiset tuet, muun muassa nilkkatuki
  - nivelten teippaus, tarkoituksena tukea niveltä
    - joustava: jokin sidosmateriaali, esimerkiksi ideaalaside
    - joustamaton: urheiluteippi



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

7

### Lentopalloilijan yleisimmät vammat

- Lentopallo ei ole kovin riskialtis laji, siitä huolimatta vammoja esiintyy melko paljon. Lentopalloilijan vammat ovat yleensä lieviä.
- Kohdistuvat pääsääntöisesti alaraajoihin.
- Tyypivammat lentopallossa
  - polvivammat – hyppääjän polvi
  - olkapään rasitusvammat
  - nilkan nyrjähdys
  - sormivammat



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

8

### Hyppääjän polvi

- Rasitusvamma, joka aiheuttaa kipua polvilumpion alakärkeen.
- Vammalle tyypillistä myös reisijänteen ja polvilumpion lihas-jänneliitteen oirehtiminen.
- Syntyyn vaikuttaa polven etuosaan syntyvä virheellinen kuormitus → virheellisen kuormituksen syynä alaraajojen huono lihaskunto tai -tasapaino.
- **Yleisin syy** hyppääjän polvelle on jalkaterän ja nilkan liiallinen sisäkierto → aiheuttaa polven etuosan kuormitusakselin vinoutumisen ja jänteiden ärsyyntymisen.

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

9

### Olkapään rasitusvamma

- Lentopalloissa aiheuttajana heitto- ja lyöntiliikkeet.
- Olkapää vaurioituu helposti säännöllisessä rasituksessa ja urheilussa.
- Olkapää voi vammautua myös äkillisesti.
- Rasitusvamman vaikuttaa kudoksen liiallinen kuormittuminen.
- Aiheuttaa kipua ja jänteen narinaa.
- Rasitusvamman on mahdollista syntyä luuhun, jänteeseen tai lihakseen.



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

10

### Nilkan nyrjähdys

- Lentopallossa aiheuttajana on hyppääminen toisen pelaajan jalan päälle.
- Nilkka on kehon yleisimmin vammautuva nivel.
- Nyrjähdyksessä nilkka sekä vääntyy että kiertyy.
- Nivelsiteet voivat venyttyä tai mennä poikki.
- Tavallisimmin jalkaterä vääntyy sisäänpäin, jolloin nilkan ulommaiset nivelsiteet vaurioituvat.
- Oireina
  - kipu
  - turvotus
  - sisäinen verenvuoto

Henna Ovaskainen



## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

11

### Sormivammat

- Aiheuttajana pallon osuminen sormiin, myös kaatumiset altistavat.
- Sormesta huomaa helposti, jos se on vääntynyt tai mennyt pois paikoiltaan.
- Sijoiltaan mennyt sormi on muodoltaan poikkeava, ja tyyppioireena sormessa esiintyy kova kipu.
- Oikea tekniikka sormilyönnissä ja torjunnassa vähentää sormivammoja.

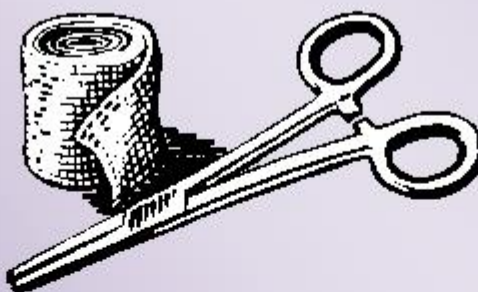


Henna Ovaskainen

# Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

12

## Yleisimpien lentopallovammojen ensiapu ja jatkohoito



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

13

### Hyppääjän polvi

- Hoidossa tärkeintä kylmähoito ja urheilu- suorituksen kuormituksen keventäminen
- Tulehduskipulääke oireiden lieventämiseen
- Venyttely ja hieronta
- Lihasvoimaan lisääminen: puolikykyt
- Vaivan jatkuessa pitkään
  - kortisoni-injektio kudosuutoksiin: vähentää tulehdusta
  - leikkaus, jolla poistetaan sairas kudος jänteestä
  - skleroterapia-injektio eli kovetus- hoito ultraääniohjauksella liiallisen verisuonituksen kutistamiseen

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

14

### Olkapään rasitusvamma

- Tärkeintä hoidossa vääränlaisen kuormituksen poistaminen
- Lepo + tulehduskipulääke, olennaista myös kylmähoito
- Olkalihasten vahvistaminen esimerkiksi sauvakävelyn avulla, mikä vilkastaa hartiasseudun verenkiertoa
- Venyttely ja hieronta olennaista
- Muistettava, että olkakipujen syynä voivat olla myös niska- ja hartiasseudun kireät lihakset → myös näiden lihasten vahvistaminen tärkeää.
- Tarvittaessa hakeuduttava hoitoon.

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

15

### Nilkan nyrjähdys

- Kolmen K:n ensiapu
  - raajan kohoasento
  - kompressio eli puristus
  - kylmä: pari ensimmäistä vuorokautta muutaman tunnin välein noin 10–15 minuuttia kerrallaan
- Kuntouttaminen suotavaa mahdollisimman pian vammautumisen jälkeen
- Nilkan lihasten vahvistaminen kivun sallimissa rajoissa: tehokas kuntoutusmuoto esimerkiksi varpaillenousu
- Tukisiteen, nilkkatuen tai teippauksen käyttö



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

16

### Sormivammat

- Kolmen K:n ensiapu
  - kylmä
  - koho
  - kompressio
- Vamma-alueen ympärille on hyvä sitoa tukeva side.
- Kylmähoitoa on syytä jatkaa parin ensimmäisen vuorokauden ajan kahden tunnin välein 10–15 minuuttia kerrallaan.
- Venähdykset paranevat yleensä kotikonstein.

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

17

### Hätäilmoituksen tekeminen

- Tehdään, kun loukkaantuneen tila vaatii ammattiapua.
- Tehdään yleiseen hätänumeroon **112**.
- Puhelun aikana kerrotaan tarkasti, mitä ja missä on tapahtunut.
- Vastataan ammattihenkilön esittämiin kysymyksiin ja toimitaan hänen antamiensa ohjeiden mukaisesti.
- Puhelu päätetään, kun siihen on annettu lupa.



Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

18

### Tajuttoman vamma- potilaan ensiapu

1. Henkilön ollessa tajuton selvitä nopeasti, mitä on tapahtunut.
2. Herättele häntä ravistelemalla tai puhumalla hänelle kovaan ääneen.
3. Mikäli henkilö ei reagoi, soita tai pyydä lähellä olevia henkilöitä soittamaan yleiseen hätänumeroon **112**.
4. Hätäilmoituksen jälkeen tarkista, hengittääkö tajuton henkilö normaalisti.
5. Mikäli hengitys on normaalia, käännä tajuton henkilö kylkiasentoon, turvaa hengitys ja tarkkaile tajutonta ammat-tiavun tuloon saakka. Henna Ovaskainen



## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

19

### Tajuttoman vamma- potilaan ensiapu

1. Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, käännä tajuton henkilö selälleen, avaa hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin otsasta painamalla ja leuasta nostamalla.
2. Aloita painelu-puhalluselvytys.



Tajuttoman potilaan kylkiasento.

Henna Ovaskainen

## Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu, opas lentopalloilijalle

20

### Lähteet

- Finlands Röda Kors 2011-2012. 2011. Hjälp en medvetslös. <http://www.rodakorset.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/SVENSKATajuton%20aikainen%202011.pdf>. 11.3.2013.
- Hautala, T. & Ruuhinen, H. 2011. Urheiluvammat. Ehkäise, tunnista ja hoida. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Kallio, T. 2008. Kuntoilijan itsehoito-opas. Jyväskylä: WSOYpro.
- Kotiranta, K., Sertti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnan käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro.
- Kujala, U. 2009. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seho0137#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seho0137#s1). 15.2.2013.
- Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Klaukkala: Recall-med Oy.
- Ovaskainen, H. 2013. Opinnäytetyö. Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu -opas lentopalloilijalle.
- Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Terveet jalat. Duodecim. Terveyskirjasto. [http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=jaloo175#s2](http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jaloo175#s2). 15.2.2013.
- Suomen Punainen Risti 2011-2012. Hätäilmoitus. <http://www.punainenristi.fi/ensiapuhjeet/hatailmoitus>. 15.3.2013.
- Suomen Punainen Risti 2011-2012. Nyrjähdykset. <http://www.punainenristi.fi/ensiapuhjeet/nyrjahdykset>. 12.3.2013.

### Kuvien lähteet

- Kuvat: Microsoft Word 2010, ClipArt.
- Tajuttoman potilaan kylkiasento: Henna Ovaskainen 2013.

Henna Ovaskainen

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

# Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ensiapu

Dia 1

## Sisältö

- \* Mikä on urheiluvamma?
- \* Akuutti ja krooninen vamma
- \* Urheiluvammojen ennaltaehkäisy
- \* Lentopalloilijan yleisimmät vammat
- \* Lentopallovammojen ensiapu ja hoito
- \* Hätäilmoituksen tekeminen
- \* Tajuttoman potilaan ensiapu ja kylkiasento
- \* Lähteet

Dia 2

## Mikä on urheiluvamma?

- \* Liikuntasuorituksen aikana kehoon syntynyt vamma, joka estää kehon täysipainoisen toimimisen
- \* Oireina
  - \* kipu
  - \* turvotus
  - \* liikunnan rajoittuminen
- \* Jaettavissa kahteen ryhmään
  - \* akuutit vammat
  - \* krooniset vammat

Dia 3

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Akuutti vamma

- \* Syntyy välittömästi iskun seurauksena
- \* Eniten kontaktilajeissa
- \* Akuutti vamma muun muassa
  - \* luumurtuma
  - \* nivelsiteen venähdys



Dia 4

### Krooninen vamma

- \* Seurausta pitkäaikaisesta kehon kulumisesta ja rasittumisesta
- \* Yleisimmin kestävyyslajeissa
- \* Krooninen vamma esimerkiksi
  - \* rasisurmurtuma

Dia 5

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

- \* Tärkeää, koska vammamäärät nousussa
- \* Lämmittely ennen urheilusuoritusta, lentopallossa
  - \* juoksupyrahdykset
  - \* hyppyt ja loikat
  - \* venyttelyt
  - \* harjoitusten välinen lepo
  - \* oikeanlainen ravitseminen ja nesteytys

Dia 6

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Urheiluvammojen ennaltaehkäisy

- \* Urheilusuorituksen tekeminen oikealla tekniikalla!
- \* Urheiluvälineet
  - \* sopivat jalkineet
  - \* polvisuojat lentopallossa
  - \* erilaiset tuet, mm. nilkkatuki
  - \* nivelten teippaus
    - \* joustamaton
    - \* joustava



Dia 7

### Lentopalloilijan yleisimmät vammat

- \* Kohdistuvat pääsääntöisesti alaraajoihin
- \* Tyyppivammat lentopallossa
  - \* polvivammat - hyppääjän polvi
  - \* sormivammat
  - \* nilkan nyrjähdys
  - \* olkapään rasitusvammat

Dia 8

### Hyppääjän polvi

- \* Rasitusvamma, joka aiheuttaa kipua polvilumpion alakärkeen
- \* Vammalle tyypillistä myös reisijänteen ja polvilumpion liitteen oirehtiminen
- \* Syntyy vaikuttaa polven etuosaan syntyvä virheellinen kuormitus → virheellisen kuormituksen syynä alaraajojen huono lihaskunto tai -tasapaino
- \* **Yleisin syy** hyppääjän polvelle on jalkaterän ja nilkan liiallinen sisäkierto → aiheuttaa polven etuosan kuormitusakselin vinoutumisen ja jänteiden ärsyntymisen

Dia 9

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Sormivammat

- \* Sormesta huomaa helposti, jos se on vääntynyt tai mennyt pois paikoiltaan
- \* Sijoiltaan mennyt sormi on muodoltaan poikkeava ja tyyppioireena sormessa esiintyy kova kipu



Dia 10

### Nilkan nyrjähdys

- \* Kehon yleisimmin vammautuva nivel
- \* Nilkan nyrjähdyksessä nilkka sekä vääntyy että kiertyy
- \* Nivelsiteet voivat vääntyä tai mennä poikki
- \* Tavallisimmin jalkaterä vääntyy sisäänpäin, jolloin nilkan ulommat nivelsiteet vaurioituvat
- \* Oireina
  - \* kipu
  - \* turvotus
  - \* sisäinen verenvuoto

Dia 11

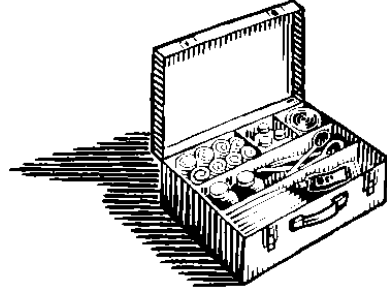
### Olkapään rasitusvamma

- \* Olkapää vaurioituu helposti säännöllisessä rasituksessa ja urheilussa
- \* Lentopalloissa aiheuttajana heitto- ja lyöntiliikkeet
- \* Olkapää voi vammautua myös äkillisesti
- \* Rasitusvamman vaikuttaa kudoksen liiallinen kuormittuminen
- \* Aiheuttaa kipua ja jänteen narinaa
- \* Rasitusvamma voi syntyä luuhun, jänteeseen tai lihakseen

Dia 12

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Yleisimpien lentopallovammojen ensiapu ja hoito



Dia 13

- \* Hyppääjän polvi
  - \* hoidossa tärkeintä kylmähoito ja urheilusuorituksen kuormituksen keventäminen
  - \* tulehduskipulääkkeet oireiden lieventämiseen
  - \* venyttely ja hieronta
  - \* lihasvoiman lisääminen
  - \* kudosuutoksiin kortisoni-injektio
  - \* leikkaus, jolla poistetaan sairas kudos jänteestä
  - \* skleroterapia-injektio liiallisen verisuonituksen kutistamiseen

Dia 14

- \* Sormivammat
  - \* Kolmen K:n ensiapu
    - \* kylmä = vammautuneeseen sormeen kylmähoito
    - \* koho = tue sormi kohoasentoon
    - \* kompressio = puristus, purista käsilläsi kipukohtaa
  - \* Vamma-alueen ympärille on hyvä sitoa tukeva side
  - \* Kylmähoitoa on syytä jatkaa ensimmäisen vuorokauden ajan kahden tunnin välein

Dia 15

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

- \* Nilkan nyrjähdys
  - \* ensiapuna toimii raajan kohoasento, kylmähoito ja kompressio
  - \* raajan kuormittamisen kieltä alusta kahdesta kolmeen päivään, urheilukieltä 2-3 viikkoa
  - \* nilkan lihasten vahvistaminen kivun sallimissa rajoissa
  - \* tukisiteen, nilkkatuen tai teippauksen käyttö

### Dia 16

- \* Olkapään rasitusvamma
  - \* vääränlaisen kuormituksen poistaminen!
  - \* lepo + tulehduskipulääkkeet
  - \* olkalihasten vahvistaminen esimerkiksi sauvakävelyn avulla
  - \* venyttely ja hieronta olennaista

### Dia 17

## Hätäilmoituksen tekeminen

- \* Tehdään, kun loukkaantunut vaatii ammattiapua
- \* Tehdään yleiseen hätänumeroon 112
- \* Puhelun aikana kerrotaan mitä ja missä on tapahtunut
- \* Vastataan ammattihenkilön esittämiin kysymyksiin, toimitaan hänen antamien ohjeiden mukaan
- \* Puhelu päätetään kun siihen on annettu lupa

### Dia 18



## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Tajuttoman potilaan ensiapu

1. Henkilön ollessa tajuton selvitä nopeasti mitä on tapahtunut
2. Herättele häntä ravistelemalla ja puhumalla hänelle kovaan ääneen
3. Mikäli henkilö ei reagoi, soita tai pyydä lähellä olevia henkilöitä soittamaan yleiseen hätänumeroon 112
4. Hätäilmoituksen jälkeen tajuton henkilö käännetään selälleen ja tarkistetaan hengittääkö hän normaalisti

Dia 19

### Tajuttoman potilaan ensiapu

5. Mikäli hengitys ei ole normaalia, avataan hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin
6. Samalla tarkastellaan tajuttoman hengitystä: liikkuuko rintakehä, kuuluuko hengityssääniä ja tuntuuko ilmavirta poskellasi
7. Hengityksen ollessa normaalia tajuton henkilö käännetään kylkiasentoon, turvataan hengitys ja tarkkaillaan tajutonta ammattiavun tuloon saakka

Dia 20

### Kylkiasento



Dia 21

## Lentopallojoukkueelle esitetty PowerPoint-esitys

### Lähteet

- \* Finlands Röda Kors 2011-2012. Hjälp en medvetslös.  
<http://www.rodakorset.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/SVENSKATAjuton%20aikuinen%202011.pdf>. 15.2.2013.
- \* Hautala, T. & Ruuhinen, H. 2011. Urheiluvammat. Ehkäise, tunnista ja hoida. Jyväskylä: Docendo Oy.
- \* Kallio, T. 2008. Kuntoilijan itsehoito-opas. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro.
- \* Kotiranta, K., Sertti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro.
- \* Kujala, U. 2009. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seho0137#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seho0137#s1). 15.2.2013.

### Dia 22

### Lähteet

- \* Orava, S. 2012. Käytännön urheiluvammat. Klaukkala: Recallmed Oy.
- \* Saarikoski, R., Stolt, M. & Liukkonen, I. 2012. Terveet jalat. Duodecim. Terveyskirjasto.  
[http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=jalo0175#s2](http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jalo0175#s2). 15.2.2013.
- \* Suomen Punainen Risti 2011-2012. Hätäilmoitus.  
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/hatailmoitus>. 15.2.2013.
- \* Suomen Punainen Risti 2011-2012. Nyrjähdykset.  
<http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet/nyrjahdykset>. 15.2.2013.

### Dia 23

### Kuvien lähteet

- \* Castrén, M., Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapuopas. Duodecim. Terveyskirjasto.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spro0005](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spro0005). 15.2.2013.
- \* Copyright. 2010. life4less.ie. <http://www.life4less.ie/blog/?p=1870>. 15.2.2013.
- \* Life123, Inc. 2013. <http://www.life123.com/health/first-aid/breaks-fractures/healing-a-broken-finger.shtml>. 15.2.2013.
- \* Microsoft Word 2010. ClipArt.

### Dia 24

## Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä palautekysely

### Lentopallo ja ensiapu -teemaan liittyvä palautekysely

1. Kehittyivätkö ensiaputaitosi teoriaopetuksen myötä?

---

---

---

2. Oliko teoriaopetuksesta Sinulle hyötyä?

---

---

---

3. Mikä esityksessä oli hyvää?

---

---

---

4. Mikä esityksessä oli huonoa, mitä kehittämisen kohteita löysit?

---

---

---

5. Vapaa sana ☺

---

---

---

**Kiitos mielenkiinnostanne!**