

Lonkan alueen apofysiittien ennaltaehkäisevä harjoittelu

Eetu Rautio & Jenni Oesch, Laurea-ammattikorkeakoulu, 2024

Tämä opas on suunnattu HJK:n valmentajille tueksi kasvuikäisten pelaajien lonkan alueen apofysiittien ennaltaehkäisevään harjoitteluun. Oppaan sisältämien harjoitteiden avulla voidaan parantaa nuorten jalkapalloilijoiden alaraajojen toimintakykyä ja ennaltaehkäistä erityisesti rasisperäisiä loukkaantumisia. On kuitenkin hyvä muistaa, että oppaan harjoitteet eivät välttämättä yksinään riitä vammojen ennaltaehkäisyyn, vaan ne toimivat osana kokonaisvaltaista harjoittelua ja liikkumista

Lonkan alueen rasisvammamat ovat yksi yleisimpiä vammoja kasvuikäisillä jalkapalloilijoilla. Jalakapalossa lonkkaan kohdistuu voimakasta kuormitusta esimerkiksi suunnanmuutoksien, spurttien ja potkun aikana. Lihasten kiinnityskohtien yhteydessä on rustoisia luutumistumakkeita eli apofyysijä, joihin kohdistuu voimakasta vetorasitusta. Kasvuikäisillä tyypillinen vamma onkin luutumisalueen kiputila eli apofysiitti. Lonkan alueella apofysiittejä esiintyy useimmin istuinkyhmyssä ja suoliluun etukärjessä.

Riskitekijöitä lonkan apofysiittien syntymiselle ovat erityisesti voimakkaan kuormituksen alaiseksi joutuvien, suunnanmuutoksiin, spurtteihin ja potkuihin osallistuvien lonkan alueen lihasten heikko liikkuvuus, alhainen voimataso ja epätasapainot voimatasoissa (esimerkiksi etu- ja takareisien välillä). Lonkan apofysiitteille alttiimpiä ovat tavallisesti 13–19 vuoden ikäiset pelaajat.

Ennaltaehkäisevä harjoittelu on tärkeää apofyysivammojen syntymisen ehkäisemiseksi sekä myös mahdollisen vanhan vamman uusiutumisen välttämiseksi. Valmentajat ovat tärkeässä roolissa ennaltaehkäisevän oppaan sisältämien harjoitteiden toteutumisessa nuorella urheilijalla. Kommunikaation tulee toimia sujuvasti valmentajan ja pelaajan välillä, sillä kivun esiintyessä valmentajan tulee osata yhdessä urheilijan kanssa välttää kipua aiheuttavia liikkeitä mahdollisesti vakavampien seuraamusten välttämiseksi. Ennaltaehkäisyssä on myös oppaan sisältämien harjoitteiden lisäksi suositeltavaa pyrkiä mahdollisimman monipuoliseen ja erilaisia harjoitteita sisältävään harjoitteluun, sekä eri lajeja sisältävään liikunnan harrastamiseen.

Ennaltaehkäisevät harjoitteet olisivat hyödyllistä tehdä aina alkulämmittelyn yhteydessä ennen harjoituksia ja pelejä, sillä jäsennellyllä alkulämmittelyohjelmalla voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä rasisperäisiä vammoja, kuten juuri apofysiittejä. Ennaltaehkäisevä alkulämmittely sisältää voima-, liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita. Tähän harjoitusohjelmaan valittujen liikkeiden tavoitteena on erityisesti vähentää riskitekijöiden vaikutusta kehittämällä edellä mainittuja ominaisuuksia pelaamisen kannalta olennaisissa lonkan alueen lihaksissa tukittuun tietoon perustuen.



1. Yhden jalan lantionnosto

Aseta toinen jalka koukkuun suoran jalan vierelle noin 90 asteen kulmaan.

Nosta lantio terävästi ylös ja pysy asennossa pari sekuntia. Laske jarruttaen alas.

Toista liikettä 8-12 per jalka.



2. Polvennosto kuminauhalla

Aseta kuminauha jalkaterien ympärille.

Nosta terävästi toinen polvi ylös ja laske jalka jarruttaen takaisin alkuasentoon.

Toista liikettä 8-12 per jalka.

Liikkeen voi tehdä myös ilman kuminauhaa, keskity jarrutusvaiheeseen.



3. Etureiden venytys + kurotus varpasiin

Ota kiinni toisen jalan nilkasta.

Lähde hitaasti kurottamaan kohti varpaita ja pysy asennossa pari sekuntia.

Palaa takaisin alkuasentoon ja vaihda jalkaa. Voit samalla edetä koko ajan eteenpäin.

Toista liikettä 8–12 per jalka.



4. Askelkyykkykävely

Ota askel eteen niin, että molemmissa polvissa noin 90 asteen kulma.

Ponnista itsesi terävästi takasin ylös.

Jatka liikettä eteenpäin ja toista liikettä 8–12 per jalka.



5. Lonkan ulko- ja sisäkierto

Liikkeen voi tehdä hölkän/kävelyn yhteydessä koko ajan edeten eteenpäin. Tee ensin ulkokierto 8–12 per puoli, jonka jälkeen sisäkierto 8–12 per puoli.

Pyri tekemään mahdollisimman laaja liike molempiin suuntiin.

Ulkokierrossa tuo polvi ensin ylös ja lähde viemään jalkaa sivukautta taakse, jonka jälkeen tuo jalka toisen jalan viereen.

Sisäkierrossa tee liike päinvastaisessa järjestyksessä.





6. Nordic hamstring

1. vaihe

Asetu polviseisontaan

Kaveri painaa kevyesti nilkoista, etteivät jalat pääse nousemaan.



2. vaihe

Lähde hitaasti nojaamaan eteenpäin, jarruta liikettä niin pitkälle kuin pystyt. Pidä vartalo suorassa.



3. vaihe

Ota käsillä vastaan ja työnnä itsesi ylös takasin alkuasentoon.

Toista liike 4–6 kertaa.