



**TEEMALEHTI**

**Maastohiihto - Vammat ja rasitus HIIHTO**

Murtomaahiihtoa on perinteisesti pidetty turvallisena ja monipuolisena kuntoilulajina. Tämän olettamuksen voidaan katsoa pitävän paikkansa myös tutkimusten valossa, joissa vammojen esiintyvyys vaihdellut 0,5-5 vammaa/1000 hiihtopäivää. Vertailtaessa perinteisen ja luisteluhiihdon vammojen esiintyvyyttä, niissä ei juurikaan havaittu eroja. Tarkkojen vammamekanismien ja vammojen määrän arviointia tosin hankaloittaa harrastajien suuri määrä, harrastuspaikkojen hajanaisuus, hiihtotaito, välineet sekä vaihtelevat maasto- ja keliolosuhteet..

Kunto- ja kilpahiihtäjiin vammat sen sijaan poikkeavat toisistaan. Kuntohiihtäjillä vammat sattuvat jopa 80 %:sti kaatumisten seurauksena, kun taas kilpahiihtäjillä 75% vammoista aiheutuu tehoharjoittelun mukanaan tuomista rasitusvammoista ja loput muista vammamekanismeista. Kokonaisuudessaan vakavat vammat ovat kuitenkin erittäin harvinaisia ja yleensä hoitona riittää hetkellinen rasituksen välttäminen.



#### VAMMAT JA NIIHIN JOHTANEET TEKIJÄT:

##### ALASELKÄKIPU

- Esiintyy useammin perinteisentylin hiihtäjillä.
- Suksien lipsuessa --> hallitsematon liike lanneselkään
- Lonkankoukistajien kireys

##### RASITUSVAMMAT

- Usein alaraajojen niveliin tai lihasten kiinnityskohtiin.
- Aiemmin nilkkavammat yleisiä huonon luistelumonon tuen puutteesta johtuen.

##### VENÄHDYKSET/REVÄHDYKSET

- Usein kaatumisen seurauksena
- Puutteellinen lihaskunto ja kehonhallinta altistavat
- lievät venähdykset/revähdykset hoituvat levolla ja heti vamman satuttua perinteisellä kolmen K:n periaatteella= kylmä, kohoasento, kompressio.



Kaiken kaikkiaan murtomaahiihto on siis erittäin hyvä sekä monipuolinen ja turvallinen kuntoilulaji, hiihdettiinpä kummalla hiihtotavalla tahansa. Hiihto kehittää sekä sydän- että verenkiertoelimistön suorituskykyä, hapenottoa, lihaskuntoa sekä tasapainoa. Kuitenkin pelkän hiihdon rinnalla on hyvä suorittaa muitakin harjoittelua varsinkin keskivartalon "tukikorsetin" parantamiseksi, lihasten elastisuuden säilyttämiseksi sekä selkärangan liikkuvuuden ylläpitämiseksi. Lisäksi harjoitettiin luisteluhiihdon osalta tulisi liittää tasapainoa ja koordinaatiota vaativaa liikuntaa. Näillä toimenpiteillä taataan vieläkin vähäisempi vamma-alttius sekä tehdään hiihtoharrastuksesta entistäkin helpompaa ja nautittavampaa.





## Tampereen OMT-Keskus Oy

Avoinna: Ma-To klo 8-18, Pe 8-15, La-Su suljettu

Aleksis Kiven katu 18B,  
33210 Tampere

Puh: (03) 223 5566

## OMT-fysioterapeutit

Jouko Nuutila  
Antti Haanpää  
Mika Halonen  
Jarmo Koli

## Fysioterapeutit/alaraajafysioterapeutit

Mikko Nuutila (urheilu)  
Ritva Järvinen (alaraaja)  
Teuvo Uusitalo (alaraaja)  
Sinikka Hakimo (työ)

## Laillistetut hierojat

Matti Nuutila

## Sensomotoriikka

Makke Siivonen

etunimi.sukunimi@omtkeskus.fi

Kun tavoittelet tiettyä  
fysioterapeuttia, niin parhaiten  
tämä onnistuu sähköpostitse.



"Me olemme olemassa, jotta sinä voisit paremmin"