



Lasten ja nuorten tulo- oireet sekä fysioterapia

Toejoen Veikot ja Fysiofallin

Toejoen Veikot ry



Yleistä infoa

- **Yleisimmät kasvuikäisen urheilijan ongelmat ovat Osgood-Schlatter (polvi) ja Severin tauti (kantapää)**
- **Lisäksi on myös muita vaivoja, jotka ilmenevät usein ikäkausittain**
- **Liian usein yleislääkärit määräävät vaivoihin täyden liikuntakiellon, joka ei kuitenkaan paranna vaivaa.**
- **Oikeanlainen liike kuntouttaa yleisimmät vaivat, yksilöt toki huomioiden**
- **Luotu tarveperusteinen ohjelma, jokaista vaivaa erityisesti huomioiden.**
- **Suosittelaa myös ennaltaehkäisevään harjoitteluun, joka pitää vaivat poissa ja toimii hyvänä kotitreeninä, vaikka koko perheelle.**

Kasvuikäisen urheilijan ongelmat

| Vaiva / Ongelma | Kinnittyvät lihakset | Ikävaihe (v) |
|---|--|---------------------|
| Severin tauti (kantaluun takaosa) | Akillesjänne | 7-13 |
| Osgood-Schlatter (Säärikyhmy) | Polvijänne | 10-14 |
| Sinding-Larsen-Johansson (polvilumpion alakärki) | Polvijänne | 10-16 |
| Selkärangan nikamien rengasapofyysit | Lannelihas, pitkittäissiteet | 10-18 |
| Suoliluun anteriorinen harju | Räätälinlihas, suora reisilihas | 11-18 |
| Istuinkyhmy | Hamstring-lihakset (Takareisi) | 13-19 |

Severin Tauti

- BMI lisääntynyt – painoa suhteessa liikaa
- Pituuskasvu - jalkaterän asennossa muutoksia
- Nilkan liikkuvuus (muuttunut)
- Alaraajan linjaus
- Jalkaterän liikkuvuus, erityisesti alempi nilkkanivel
- Pohkeen ja säären alueen pehmytkudosjäykkyydet

- Yleiset hoitoperiaatteet

- Lepo / rasituksen keventäminen
- Kantakorotus
- Pohkeen huoltaminen
- Pohjalliset – hyvä kenkä?
- Pohkeen pehmytkudoshuolto (hieronta)



- Alaraajan lihasten vahvistaminen?

Osgood-Schatter

- **Lyhyt tai jäykkä etureiden lihas**
- **Heikkoutta lonkan ojentajissa**
- **Nivelen liike rajoittunutta**
- **Alaraajan linjaus**
- **Yleiset hoitoperiaatteet:**
 - **Lepo, kylmä**
 - **Reiden venyttely (etu sekä takareisi)**
 - **Polven seudun lihasten vahvistaminen**
 - **Liikunnan monipuolistaminen (iskuton)**
 - **Teippaus**
 - **Erityisesti reiden pehmytkudoshuolto (hieronta)**

Lähde: ALARAAJA, Lasten Tule, Merja Soanjärvi Liikkeen Viisauts



Harjoitteet

- **Alkulämmön ja aktivoinnin jälkeen voitte valita itsellenne sopivat harjoitteet, riippuen onko tarvetta polven, nilkan/kantapään, selän/keskivartalon tai vaikka yläkehon vahvistamiselle**
- **Jokainen harjoituskokonaisuus on mahdollista suorittaa ilman suurempia kuntolaitteita tai välineitä**
- **Jokaisesta liikkeestä mallivideo**
- **Parhaan vasteen saa, kun tekee harjoitteita vähintään kahdesti viikossa, muista kuitenkin pitää yksi tai kaksi lepopäivää viikon aikana.**
- **Jos ongelma on kestänyt yli kuukauden, eikä harjoitteet helpota oireita niin silloin rohkeasti yhteyttä valmentajaan tai suoraan Jone Vallin**

Alkulämpö 10min

- Keskivartalon koukistus ja ojennus 1min
- Nilkka-etureisi venytys 1min
- Pohje-akilles venytys 1min
- Nilkka-lantio venytys 1min
- Pakaravenytys 1min
- Lähentäjien aktivointi- venytys 1min
- Lankku pallon kanssa 1min
- Pallon vispaus sisäsyryillä 1 min
- Jalan ympäripyörittäminen 1 min
- Jalkapohjakosketukset 1min

Nilkan/kantapään alue (Severin tauti)

- **Syväkyykky pumppaus 15 x**
 - **A-asento 15 x**
 - **Pohje-akilles venytys 15 x jalka, suorita dynaamisesti pumpaten**
 - **Hyvää huomenta 15 x**
 - **Pallon vispaus sisäsyrrillä 2min, pidä pallo liikkeessä koko ajan**
- **Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.**

Polven ja lantion alue (Osgood Schlatter ja Singler)

- Kyykky 15 x
 - Pallovaaka 15 x jalka
 - Askelkyykky 10 x jalka
 - Lantion nosto 15 x
 - Hyvää huomenta 15 x
-
- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Selän ja keskivartalon alue (Skolioosi)

- Lankku pallon kanssa 1min (kevennettynä 30sek)
 - Hyvää huomenta 15 x
 - Kylkilankku pallon kanssa 1min (30sek) molemmat puolet
 - Vatsarutistus 15 x
 - Vatsakierto 15 x molemmat puolet = 30 x
 - Selkälankku 1 min (30sek)
- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Yläkehon alue (niska ja hartiat)

- Yläselän nosto 15 x
 - Taaksevienti jalat koukussa 15 x
 - Punnerrus pallon kanssa 15 x
 - Lankku pallon kanssa 1 min (kevennettynä 30sek)
 - Kyykky 15 x pidä pallo mahdollisimman korkealla käsien varassa
- Suorita 3 kierrosta. Pidä kierroksen välissä aina 2 min tauko.

Ollaan aktiivisia

- **Lisää erilaisia treenivideoita löytyy Youtube kanavalta Toejoen Veikot**
- **Jakakaa rohkeasti somessa ja yhteisissä keskusteluissanne kokemuksia treeneistä**
- **Tägätkää @toejoenveikot ja @fysiofallin**

Terveitä ja urheilullisia hetkiä kaikille

#SeOnMunJengi

Toejoen Veikot ry

